

Elternbriefe

Alleinerziehend



Inhalt

Seite

- | | | | |
|-----------|--|---|----|
| 1 | DIE BESONDERE SITUATION
<i>Eine ganz normale Familie</i> |  | 4 |
| 2 | MUTTERROLLE VATERROLLE
<i>Was Kinder (nicht) brauchen</i> |  | 6 |
| 3 | BEZIEHUNGSNETZ
<i>Gut vernetzt ist halb gewonnen</i> |  | 8 |
| 4 | TRENNUNG UND SCHEIDUNG
<i>Schritt für Schritt bergauf</i> |  | 10 |
| 5 | OBSORGE UND BESUCHSRECHT
<i>Mehr als nur ein Kommen und Gehen</i> |  | 12 |
| 6 | RUND UMS GELD
<i>Auge um Auge, Cent um Cent?</i> |  | 14 |
| 7 | TOD DES PARTNERS
<i>Du würdest wollen, dass wir glücklich sind</i> |  | 16 |
| 8 | BERUFSTÄTIGKEIT
<i>Zwischen Morgentermin und Elternabend</i> |  | 18 |
| 9 | FREIZEIT UND REISEN
<i>Sommer, Sonne, Windelwechsel</i> |  | 20 |
| 10 | ZEIT FÜR MICH
<i>Mountainbike statt Hamsterrad</i> |  | 22 |
| 11 | PROBLEME
<i>Zeit für Plan B</i> |  | 24 |
| 12 | NEUE PARTNERSCHAFT
<i>Rosa Brille: in Kindergrößen nicht erhältlich</i> |  | 26 |



Liebe Mutter, lieber Vater!

Kinder alleine zu erziehen, stellt eine zusätzliche Herausforderung zu den allgemeinen Erziehungsfragen dar. Eine positive Einstellung und die Unterstützung durch Verwandte, Freunde und Freundinnen sowie Fachleute helfen Ihnen dabei, diesen Lebensabschnitt erfüllend und bereichernd zu gestalten.

Wir sind überzeugt, dass Sie als alleinerziehender Elternteil für Ihr/e Kind/er nur das Beste wollen. Jedoch ist es nicht immer leicht herauszufinden, was genau das Beste ist – oftmals entsteht Verunsicherung. Verwandte, Freundinnen, Freunde sowie Lehrer und Lehrerinnen, aber auch Zeitschriften und Bücher geben gerne Ratschläge. Trotzdem – oder vielleicht gerade deswegen – bleiben immer wieder Fragen unbeantwortet.

Fast immer gibt es Hilfe, die es sich lohnt in Anspruch zu nehmen!

Neben Informationsmaterialien können Elternbildungsveranstaltungen konkrete Hilfestellungen für den Alltag geben. Alleinerziehende Mütter und Väter erhalten hier Tipps von Expertinnen und Experten, und sie können sich darüber hinaus mit anderen Eltern über die Herausforderungen ihres Familienalltags austauschen. Machen auch Sie die Erfahrung, durch Elternbildung mehr Sicherheit im Umgang mit Ihrem Kind gewinnen zu können. Nähere Informationen über das umfangreiche Elternbildungsangebot in Österreich finden Sie unter www.eltern-bildung.at.

Alles Gute für Sie und Ihre Familie wünscht

Dr. Reinhold Mitterlehner
Bundesminister für Wirtschaft,
Familie und Jugend

Eine ganz normale Familie



Sie leben eine von vielen möglichen Familienformen und haben die Freiheit, diese nach Ihren Vorstellungen – und zum Besten aller Beteiligten – zu gestalten.

In Emmas Kindergartengruppe gibt es fünf Kinder von alleinerziehenden Müttern und Vätern. Das spiegelt ziemlich genau die österreichische Statistik wider: Über 20 Prozent aller Familien bestehen aus einem Elternteil mit mindestens einem Kind.

Emma findet das ganz normal. Sie selbst wohnt bei ihrer Mama und besucht regelmäßig Papa. Seit sie sich erinnern kann, ist das so. Dass andere Kinder abwechselnd von ihren Eltern abgeholt werden, macht sie nicht neidisch. Ab und zu darf sie ja auch mitgehen.

Zu Lea zum Beispiel, die drei ältere Brüder hat. Da geht es ganz anders zu als bei Emma! Leas Mutter hat alle Hände voll zu tun mit den vier Rackern. Beim ersten Besuch hat Emma sie gefragt, wann sie denn arbeiten geht. „Meine Arbeit ist hier“, hat sie gelacht und erklärt, dass sie früher in einem Haus gearbeitet hat, wo Bücher gedruckt werden. „Wenn Lea und ihre Brüder in die Schule gehen, möchte ich das wieder machen – so wie deine Mama schon jetzt.“ Wenn Leas Vater abends heimkommt, gibt es noch eine „Tobe-Viertelstunde“ für alle Kinder. Das kennt Emma nur von ihrem Onkel, der hat ihr das Raufen beigebracht.

Emmas Mutter macht sich manchmal Sorgen, dass Emma etwas fehlen könnte. Eine männliche Bezugsperson im Alltag vielleicht, oder

Familienrituale mit beiden Eltern. Die Kindergärtnerin hat sie beruhigt: „Emma ist ein ausgeglichenes, zufriedenes Kind mit altersgemäßen sozialen Fähigkeiten.“ Dass es ab und zu vorkommt, dass sie einen Trotzanfall hat oder nachts ins Bett macht, macht sie umso normaler. Auch so genannte „intakte“ Familien haben Probleme – und zeitweise auch eine Krise.

Eine solche intakte Familie ist die von Emmas Freund Ivo. Trotzdem ruft Ivos Mutter öfter Emmas Mutter an und klagt über die mangelnde Mithilfe ihres Mannes. „Die ganze Woche ist er auf Dienstreise und am Wochenende will er natürlich Ruhe. Eigentlich bin ich genauso alleinerziehend wie du.“ Stimmt, denkt Emmas Mutter. Es wäre schön, einen Partner zu haben. Aber er macht nicht automatisch alles einfacher. Verlässlicher ist ein gutes Netz von Freunden und Verwandten.

Ihre Familie – so wie sie ist – ist der Boden, auf dem das Selbstwertgefühl und die Alltagskompetenz Ihres Kindes wachsen. Dabei kommt es nicht auf bewusstes Erziehen an, sondern vielmehr auf gemeinsam verbrachte Zeit und Erlebnisse im Familienkreis. Zuhause findet Ihr Kind Geborgenheit, Anerkennung, Ruhe und Abwechslung, Platz für Kreativität und Genuss. All das können Sie ihm selbstverständlich auch als Alleinerziehende(r) bieten. •

Tipps

- Machen Sie sich bewusst, dass Sie nicht alleine sind, und suchen Sie Kontakt zu anderen alleinerziehenden Eltern.
- Wenn Ihnen die Situation zu viel wird, sprechen Sie sich bei Freunden aus, die Sie verstehen – aber nicht bemitleiden.
- Beziehen Sie Probleme nicht auf Ihre Familienform, sondern suchen Sie nach den Ursachen und bemühen Sie sich um eine Lösung.
- Ihr Kind wird sich gut entwickeln, wenn Sie ihm vertrauen und Ihre Elternrolle bewusst leben.
- Sie sollen und können den anderen Elternteil nicht ersetzen.
- Trauen Sie Ihrem Kind zu, dass es in dieser Familienform glücklich leben kann!

FRECHHEIT?!

Kommentare der Umgebung und Antworten darauf:

Fürs Kind wäre es doch besser, Ihr kämt wieder zusammen!
Freilich! Damit es später seinem Psychotherapeuten was zu erzählen hat.

Für eine(n) Alleinerziehende(n) bist du erstaunlich ausgeglichen!
Für eine(n) Nicht-Alleinerziehende(n) bist du erstaunlich unausgeglichen!

Also ich könnte mir nicht vorstellen, so zu leben wie du.
Danke, ebenfalls!

Alleinerziehende neigen eben zum Überbehüten.
Ja! Willst du einen Tee? Was zu essen? Sitzt du bequem?

Na klar, bei einem Kind aus einer zerrütteten Familie war ja nichts anderes zu erwarten.
Immerhin hat mein Kind keine Vorurteile – wie manche andere.

Sei doch froh, dass sich in deiner Lage überhaupt eine(r) für dich interessiert!
Ich weiß, dass du deine Ansprüche gern runterschraubst. Aber ich nicht!

Ich mag dich, aber für ein Kind bin ich einfach noch nicht bereit.
Ich hatte nicht vor, es herzugeben!

Ich wollte sowieso schon immer ein Kind haben!
Damit kann ich frühestens in neun Monaten dienen. Dieses hier hat bereits Eltern.

ERSTE HILFE BEI SELBSTMITLEID

Ihre Traurigkeit und Ihr Kummer sind ernst zu nehmende Gefühle. Es ist erlaubt, sie auszukosten und sich einmal so richtig fallen zu lassen. Spüren Sie dabei den Ursachen dieser Gefühle nach: Wo entspringt Ihr Leiden?

In Wut – worauf?

In Verletzung – wodurch?

In Sentimentalität – weswegen genau?

Finden Sie den wunden Punkt, der Ihnen wirklich zu schaffen macht.

Dann überlegen Sie, wie Sie damit umgehen. Es liegt in Ihrer Hand, ob Sie weiter mit Ihrem Schicksal hadern, oder mit einem mutigen „So ist es eben – und ich mache das Beste draus“ in die Zukunft schauen.

Denken Sie nicht, alle Probleme wären gelöst, wenn ...

... Sie einen neuen Partner hätten

... Ihr alter Partner zurückkäme

... Sie mehr Geld hätten usw.

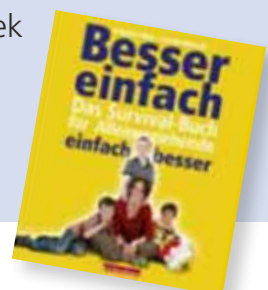
So stehen Sie sich selbst im Weg. Erinnern Sie sich lieber daran, was Ihnen Freude macht und Sie ablenkt.

(Mehr zum
THEMA)

**BESSER EINFACH –
EINFACH BESSER**

**Das Survival-Buch für
Alleinerziehende.**

von Claudia Filker und
Carola Wanzek
Brockhaus





Was Kinder (nicht) brauchen

Kinder suchen männliche und weibliche Vorbilder. Diese finden sich in der Familie und in der Umgebung. Alleinerziehende brauchen den anderen Elternteil nicht zu ersetzen.

Obwohl er gerade mitten in der Pubertät steckt, ist Markus ein umgänglicher Jugendlicher. Sorgen macht sich seine Mutter nur wegen seiner Leistungen in der Schule. Die haben in letzter Zeit nachgelassen. Markus will nicht darauf angesprochen werden. Fragen oder Kritik beantwortet er mit Vorwürfen an seine Mutter: „Ich habe den Test nicht geschafft. Dafür hast du es nicht geschafft, dass Papa bei uns bleibt!“ Oder: „Wenn wir eine richtige Familie wären, wäre ich auch besser in der Schule.“

Markus' Eltern sind seit fünf Jahren getrennt. Seither gab es immer wieder Phasen, in denen Markus seinen Vater trotz der Besuchskontakte besonders vermisste. Seine Mutter zeigte Verständnis und nahm sich Zeit für lange tröstende Gespräche. Vorwürfe aber sind ihr neu und verletzen sie. Schließlich war sie damals die Verlassene ...

In Entwicklungsphasen, die von Loslösung geprägt sind (also vor allem Kindergartenzeit und Pubertät), sind Vorwürfe typisch. Wie sie geäußert werden, ist je nach Geschlecht und Temperament verschieden.

Markus braucht jetzt einen männlichen Erwachsenen als Reibebaum und zur Identitätsfindung. Neben seinem Vater kann das aber etwa auch ein Onkel, Lehrer oder Trainer sein.

Markus' Mutter reagiert richtig, wenn sie gelassen bleibt und die Vorwürfe nicht als Undankbarkeit, sondern nur Unsicherheit deutet.

Für jedes Kind ist es das Beste, wenn Mutter und Vater verfügbar sind. Wie in anderen Bereichen des Lebens soll das Bestmögliche zur Orientierung dienen, aber nicht als einzige Lösung. Wenn ein Elternteil im Leben Ihres Kindes aufgrund der Umstände nicht oder nicht ständig verfügbar ist, steht seiner gesunden Entwicklung trotzdem nichts im Wege. Was zählt ist, wie Sie Ihre Rolle als alleinerziehende Mutter oder als alleinerziehender Vater gestalten. Den anderen Elternteil können und sollen Sie nicht ersetzen. Wohl aber können Sie die Grundbedürfnisse Ihres Kindes nach Geborgenheit, Anerkennung und dem Erkunden von Neuem erfüllen – und das ist es, was seine gesunde Entwicklung garantiert.

(Mehr zum THEMA)

**„MAMA, ERZÄHL MAL“
UND „PAPA, ERZÄHL MAL“**
von Elma van Vliet,
Ilka Heinemann und
Mathias Kuhlemann
Droemer/Knaur



Mit diesem Buch können Sie Ihren Erinnerungsschatz teilen. Beantworten Sie die Fragen – z.B. Was wolltest du werden, als du klein warst? Wer war deine erste große Liebe? Was würdest du rückblickend in deinem Leben anders machen? ... –, und geben Sie das Buch als persönliches Geschenk an Ihre Kinder weiter.

Tipps

- *Leben Sie Ihre Elternrolle bewusst und auf Ihre persönliche Art.*
- *Fragen Sie sich bei Problemen des Kindes zuerst, ob sie mit dem momentanen Entwicklungsstand oder einer aktuellen Situation zu tun haben können und suchen Sie hilfreiche Unterstützung.*
- *Bemühen Sie sich um eine Besuchsregelung, die dem Wohl Ihres Kindes dient.*
- *Kinder haben immer wieder Phasen, in denen Sie den fehlenden Elternteil besonders vermissen. Versuchen Sie nicht, diesen zu ersetzen, sondern zeigen Sie Verständnis für die Gefühle des Kindes und helfen Sie ihm beim Verschmerzen des Verlustes.*
- *Lassen Sie Ihre Familienform nicht als Ausrede oder Vorwurf gelten.*
- *Informieren Sie sich über Entwicklungsschritte Ihres Kindes und freuen Sie sich über seine individuelle Art zu wachsen und zu reifen.*
- *Machen Sie sich bewusst, dass Ihr Kind einmal erwachsen sein und ausziehen wird und pflegen Sie auch eigene Interessen, Hobbys und Kontakte.*

Ihr Kind hat seinen Vater, seine Mutter nie kennen gelernt?

Für jedes Kind ist es wichtig, Antworten auf die Frage nach den leiblichen Eltern zu bekommen. Diese Frage taucht meist im Kindergartenalter von selbst auf. Antworten Sie dem Alter entsprechend genau auf die gestellte Frage. Unterstützen Sie Ihr Kind dabei, sich mit Hilfe von Geschichten und Fotos ein Bild von seinem Vater, seiner Mutter zu machen. So geben Sie ihm Orientierung.

Wichtig ist, dass Sie sich der positiven Dinge erinnern (auch falls Sie noch Groll hegen). Schließlich konnte sich Ihr Kind seine Eltern nicht aussuchen – und muss jetzt damit zurecht kommen, wo es „gelandet“ ist. Denken Sie daran: Gemeinsam haben Sie diesem Kind das Leben ermöglicht. Dies kann eine tragende, Mut machende Gewissheit für die Zukunft sein.

Auf manche Fragen gibt es keine Antworten. Wenn das Kind wütend oder traurig ist, dass seine Familie so ist wie sie eben ist, wenn es unbedingt haben will, dass der andere Elternteil wieder auftaucht, dann begleiten sie es wie bei anderen Gefühlsausbrüchen auch. Es muss eine große Enttäuschung verarbeiten. Versuchen sie nicht, den Kummer zu verkleinern, eine Lösung zu finden oder die Schuld dem anderen Elternteil zuzuschieben. Wenn Sie selbst traurig sind, können Sie das auch sagen: Geteiltes Leid ist oft erträglicher.

Anregungen für den Elternteil, der nicht ständig mit dem Kind/ den Kindern zusammen lebt:

Tragen Sie auch nach der Trennung Verantwortung als Elternteil für Ihr(e) Kind(er).

Ihr(e) Kind(er) ist (sind) nicht verantwortlich für das Scheitern Ihrer Partnerschaft und soll(en) nicht durch die Konflikte leiden.

Bemühen sie sich, Konflikte mit Ihrem(r) Ex-Partner(in) Schritt für Schritt zu lösen, damit eine respektvolle Gesprächsbasis entsteht.

Indem Sie bei Bedarf professionelle Hilfe zur Bewältigung dieser Konflikte holen, nehmen Sie Ihre Verantwortung als Elternteil wahr.

Sprechen Sie vor Kindern immer respektvoll über den anderen Elternteil.

Vereinbaren Sie klare Regeln im Zusammenhang mit der gemeinsamen Ob- sorge, damit es nicht zu Streitigkeiten kommt.

Verwenden Sie Ihr(e) Kind(er) nicht als Mittel, um sich zu rächen. Setzen Sie das Besuchsrecht nicht als Druckmittel ein.

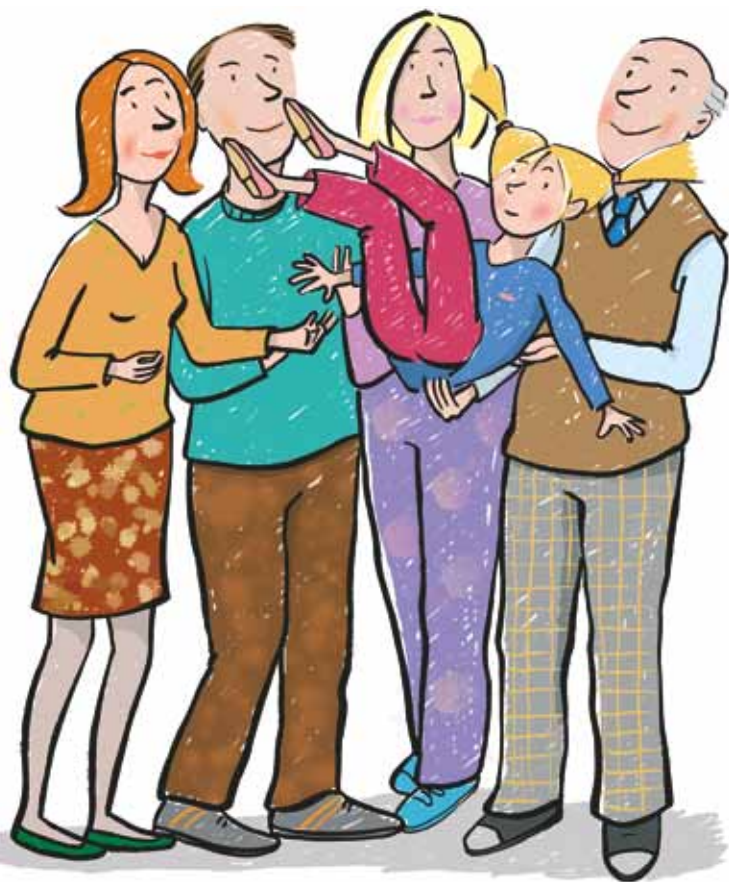
Missbrauchen Sie auch Ihre Unterhalts- verpflichtung nicht für Machtspiele.

Vermeiden Sie es, bloß Wochenendvater (Wochenendmutter) zu sein. Beteiligen Sie sich auch am Erziehungsalltag.

Trauen Sie Ihrem (Ihrer) Expartner(in) zu, den Kindern ein(e) gute(r) Vater (Mutter) sein zu können.

>ZUM AUSPROBIEREN<

Wenn Sie der getrennt lebende El- ternteil sind, halten Sie doch einen Tag lang typische Alltagssituationen auf Fotos fest. Machen Sie eine klei- ne Reportage über Ihren Arbeitstag. Vielleicht schenken Sie dann Ihrem Kind eine Einwegkamera mit der Einladung, das gleiche auch für Sie zu machen?



Gut vernetzt ist halb gewonnen

Ein Beziehungsnetz steigert die Lebensqualität und entlastet. Im Notfall fängt es verlässlich auf. Das ist gerade für Alleinerziehende wichtig.

Reinhard ist alleinerziehender Vater des sechsjährigen Lucas. „Am Anfang war es nicht einfach“, erinnert er sich zurück. „Alleinerziehende Väter sind halt doch die Ausnahme. Ich kenne Mütter, die in dieser Situation sehr schnell Anschluss an ein Netzwerk von Alleinerzieherinnen finden. Als einziger Mann fühle ich mich da nicht so wohl, außerdem habe ich teilweise andere Fragen und Probleme. Ehrlich gesagt war ich nur Männerfreundschaften gewöhnt, und die funktionieren anders.“

„Anfangs war es Lucas, der die Kontakte geknüpft hat. Ich habe dann systematisch seine Kindergartenfreunde samt Eltern eingeladen und von unserer Familiensituation erzählt. Auch auf Kinderfesten kommt man rasch ins Gespräch! Bald lernte ich andere Väter kennen. Nicht nur Alleinerzieher, sondern auch solche, die einfach viel mit ihren Kindern unternehmen. Inzwischen habe ich mindestens vier Bekannte, bei denen Lucas kurzfristig bleiben kann – und umgekehrt.“

Reinhard ist stolz auf seinen Zwei-Männer-Haushalt. Er hat gelernt, dass es kein Zeichen von Schwäche ist, Hilfe anzunehmen: „Früher habe ich ja auch den Pizzaservice angerufen. Man muss nicht alles selber machen. Vor allem Dinge, die jemand anderer besser kann.“

„Meine Mutter beispielsweise bügelt viel besser als ich.“ Sie ist so nett und springt manchmal ein. Allerdings gehen ihre Besuche selten ohne Kommentare zur Kindererziehung ab.

• Reinhard meint, „Das kann mich schon ärgern. Obwohl ich einen eigenen Sohn habe, behandelt mich meine Mutter wie ein Kind. Sagt, was ich alles besser machen könnte. Und fragt, wann endlich wieder eine Frau im Haus sein wird. Naja, am Anfang habe ich trotzig reagiert – wie ein Kind. Inzwischen weiß ich, dass Lucas meiner Mutter viel bedeutet. Ihre Unterstützung rechne ich ihr hoch an. Bei Kleinigkeiten schweige ich einfach. Wenn es um Grundsätzliches geht, ziehe ich schon eine Grenze. Aber freundlich! Und wenn meine Mutter zum Bügeln kommt, findet sie ihre Lieblingsschokolade auf dem Bügeltisch. Eine kleine Aufmerksamkeit von mir, die gute Laune garantiert.“

• Natürlich hat Reinhard nicht nur Freunde mit Kindern. Es gibt auch Treffen mit alten „Kumpels“ und ab und zu Verabredungen mit Frauen. Dafür leistet sich Reinhard eine bezahlte Babysitterin: eine Studentin, die er über eine Kinderbetreuungsborse im Internet gefunden hat. Beide, Lucas und er, genießen an diesen Abenden die Abwechslung vom Männer-Alltag.

• Franziska, Alleinerzieherin einer 14-jährigen Tochter, wächst ihr Netzwerk ab und zu fast über den Kopf. An manchen Wochenenden kommt sie vor lauter Verabredungen gar nicht mehr zum Verschnaufen. „Also bin ich auf die Bremse gestiegen. Es war ein ungewohntes Gefühl, Treffen abzusagen. Aber der Familie hat es gut getan.“

• Es ist schön, wenn Sie viele Freunde und Bekannte haben. Es ist fein, wenn es überall offene Türen und offene Ohren gibt. Ihr Nest muss aber Ihre persönliche Heimat bleiben, wo Sie und Ihre Kinder bestimmen, wann die Tür für andere offen ist und wann man für sich sein will. ●

Tipps

- Pflegen Sie Kontakt zu Freunden und Verwandten, bei denen Sie sich wohl fühlen.
- Erkundigen Sie sich nach Angeboten speziell für Alleinerziehende.
- Machen Sie sich eine Liste mit Menschen, die im Notfall aushelfen können.
- Teilen Sie Großeltern und anderen Betreuungspersonen wichtige Erziehungsgrundsätze mit, und sagen Sie diesen Menschen, wie wichtig für ein Kind eine einheitliche Erziehungslinie ist.
- Unterstützen Sie Ihr Kind beim Erkennen von echten Freunden und erlauben Sie ihm, Freunde nach Hause einzuladen.
- Denken Sie daran, dass auch Sie und Ihre Kinder ein Teil des sozialen Netzes von anderen sind. Großeltern z.B. freuen sich sehr über den Kontakt mit Enkelkindern.
- Zeigen Sie hilfreichen Menschen Ihre Dankbarkeit auf Ihre persönliche Art. Das muss nicht immer materiell sein.
- Weisen Sie gut gemeinte, aber für Sie nicht passende Hilfe höflich und bestimmt zurück.
- Denken Sie daran, dass jede Familie, egal in welcher Form sie lebt, ein soziales Netz benötigt.

>ZUM AUSPROBIEREN<

Drittes Rad am Wagen?

Wenn Sie sich in Ihrer jetzigen Lebensphase unter Pärchen nicht wohl fühlen, bevorzugen Sie eben eine Zeitlang eine andere Freizeitgestaltung. Es gibt in Ihrer Umgebung mit Sicherheit Gleichgesinnte. Andere Alleinerziehende freuen sich wahrscheinlich über neue Bekannte. Kinderlose Singles gehen durchaus zu Kinder-Aktivitäten mit oder geben Ihnen die Möglichkeit, sich einmal mit ganz anderen Themen zu befassen.

Trauen Sie sich ruhig, zu fragen!

Außerdem: Es gibt garantiert Dinge, um die Pärchen Sie beneiden! In Ihrer momentanen Situation können Sie sich die Rosinen aus Familienleben UND Singledasein herauspicken. Sie haben das Glück, Kinder aufwachsen zu sehen. Und zugleich (zumindest manchmal) die Freiheiten, von denen Singles schwärmen. Die viel zitierte biologische Uhr hören Sie nicht ticken, weil Sie schon Nachwuchs haben. Und Beziehungen können, wie Sie wissen, ganz schön anstrengend sein. In einer gemütlichen Runde Händchen haltender Pärchen dürfen Sie also ruhig denken: Es ist nicht alles Gold, was glänzt.

AUS DER PRAXIS:

Von **Au-Pair** bis **Zustelldienst**

www.kinderbetreuung.at
Kinderbetreuung österreichweit

www.babysitternet.at
Babysitter und Tagesmütter

www.familienverband.at
Omadienst

www.iapa.org
konzessionierte Au-Pair-Agenturen weltweit

Immer mehr Lebensmittelketten, aber auch örtliche Nahversorger bieten Hauszustellung an. Bestellen können Sie telefonisch oder per Internet. Erkundigen Sie sich in den Geschäften Ihrer Umgebung!

Menüs stellen z.B. zu:

www.zuhauseessen.at
www.hilfswerk.at
www.vitalmenue.at

(Mehr zum THEMA)

ALLEIN ERZIEHEN UND OPTIMISTISCH BLEIBEN
von Elisabeth Cope
Klett-Kotta





Schritt für Schritt bergauf

Trennung und Scheidung sind eine Belastung für Sie und Ihr Kind. Diese Krise gut zu bewältigen macht jedoch auch stärker. Alles, was Sie tun, um wieder Sicherheit zu gewinnen, hilft auch Ihrem Kind.

Und das war's jetzt? Sieben Jahre Ehe – beendet in fünfzehn Minuten vor dem Richter. Während Maria das Gerichtsgebäude verlässt, gehen ihr tausend Gedanken durch den Kopf. Sie erinnert sich an die gemeinsamen Pläne, an die überwundenen Krisen, an schöne Zeiten und an schwierige. Noch einmal lässt sie die letzten Wochen Revue passieren. Die Ereignisse und Diskussionen, die zur endgültigen Trennung geführt haben. Maria fühlt Trauer, Ärger, Wut, Versagen, aber gleichzeitig auch Erleichterung.

Wie auch immer Ihre Trennung oder Scheidung abläuft – Sie befinden sich in einer schwierigen Lebenssituation. Tun Sie nicht so, als wäre nichts passiert. Versuchen Sie nicht, eine Abkürzung zu finden. Erlauben Sie sich jedes Gefühl und schütten Sie einer geeigneten Person Ihr Herz aus. Wenn Sie den Trauerprozess gut abschließen, wird es Ihnen besser gelingen, sich neu zu orientieren.

Maria erinnert sich an damals, als ihre Schwester sich nach Jahren von ihrem Lebensgefährten trennte. Ein Wochenende lang hörte sie zu, kochte Grünen Tee, ließ sie nicht allein. Danach ging es Schritt für Schritt bergauf. In den folgenden Monaten schaffte ihre Schwester einen beruflichen Aufstieg und richtete nebenher die Wohnung neu und ganz in ihrem Stil ein. „Ein Jahr, das frischen Wind in mein Leben gebracht hat“, meint sie im Rückblick.

Ganz besonders beeindruckt hat Maria, wie ihre Schwester in der Trennungszeit mit ihrer Tochter umgegangen ist: Nie hat sie versucht, ihre Gefühle vor der damals Fünfjährigen zu verstecken. Das wäre sowieso nicht gelungen. Stattdessen erklärte sie immer wieder, dass Mama und Papa nicht mehr zusammenleben wollen, und dass sowas unter Erwachsenen eben vorkommt. Niemand habe Schuld. Ihr Papa werde immer ihr Papa bleiben, und sie werde ihn jeden Dienstag und Samstag besuchen.

Marias Sohn ist schon elf, aber gerade in letzter Zeit benimmt er sich manchmal gar nicht altersgemäß. Maria hat ihre Sorgen mit ihrer Schwester besprochen, und die hat sie beruhigt: „Er hat jetzt etwas zu verarbeiten, das kostet Kraft. Die fehlt halt momentan woanders! Lass ihn zwischendurch kleines Kind spielen, wenn ihm das hilft. Diese Phase wird nicht lange dauern.“

Wie Kinder auf eine Trennung der Eltern reagieren, hängt auch vom Temperament ab. Von Wut bis Verzweiflung ist alles möglich. Unruhiger Schlaf, verstärktes Klammern oder ein vorübergehender Entwicklungsstillstand (oder sogar -rückschritt) sind normal, und zwar auch dann, wenn sie mit etwas Verzögerung eintreten. Ändern Sie möglichst wenig am Alltagsablauf, so bekommt Ihr Kind rasch wieder festen Boden unter den Füßen. •

Tipps

- Nehmen Sie die eigene Belastung ernst und nehmen Sie Unterstützung zur Entlastung an.
- Geben Sie Ihrem Kind so viel Sicherheit wie möglich und achten Sie darauf, wie es ihm geht.
- Nehmen Sie Verhaltensauffälligkeiten wie Lernunwilligkeit, Kopfschmerzen, Magenschmerzen usw. Ihres Kindes oder Jugendlichen ernst, ohne zu dramatisieren. Gehen Sie der Ursache auf den Grund und geben Sie nicht von vorneherein Ihrer Trennung an allem die Schuld.
- Übermitteln Sie Botschaften an den anderen Elternteil immer direkt und nie über Ihr Kind.
- Benützen Sie nicht das Kind, um Informationen zu bekommen (z.B. über die Freundin des Vaters, die Freizeit der Mutter).
- Wenn Sie auf eine Frage Ihres Kindes zu den Folgen der Trennung keine Antwort wissen, dann sagen Sie das. Machen Sie zugleich deutlich, dass die Verantwortung für das Finden von Lösungen bei Ihnen, den Erwachsenen, liegt.

WUSSTEN SIE, DASS ...

SCHEIDUNGSFORMEN

Einvernehmliche Scheidung

Den Antrag auf einvernehmliche Scheidung stellen beide Ehepartner gemeinsam. Er setzt voraus, dass die eheliche Lebensgemeinschaft seit sechs Monaten aufgehoben ist, was aber nicht bedeutet, dass die Ehepartner seit sechs Monaten getrennt leben müssen. Weiters müssen die Ehepartner Einigung erzielt haben über Obsorge und Unterhalt für die gemeinsamen Kinder, gegenseitigen Unterhalt sowie die Aufteilung des ehelichen Gebrauchsvermögens und der ehelichen Ersparnisse bzw. Schulden.

Streitige Scheidung

Durch eine Streitige Scheidung wird nur die Scheidung der Ehe erreicht. Folgen wie Vermögensaufteilung, Unterhaltsansprüche, Regelung der Obsorge usw. müssen – wenn keine Einigung zustande kommt – in einem weiteren gerichtlichen Verfahren geltend gemacht werden. Ein Streitiges Scheidungsverfahren kann jederzeit durch eine einvernehmliche Scheidung unterbrochen oder beendet werden.

... aus Verschulden

Hat ein Ehepartner durch eine schwere Eheverfehlung die Ehe schuldhaft so tief zerrüttet, dass die Wiederherstellung nicht erwartet werden kann, so kann der/die andere auf Scheidung aus Verschulden klagen. Der/die Beklagte kann einen Mitverschuldensantrag oder eine Widerklage einbringen. Verzeihung (ausdrücklich oder schlüssig) und Verjährung (sechs Monate nach Kenntnis des Scheidungsgrundes) schließen einen Erfolg der Klage aus.

... wegen Aufhebung der ehelichen Gemeinschaft

Liegt kein schuldhaftes Verhalten vor und willigt der/die Ehepartner/in nicht in eine Scheidung ein, so kann der/die andere Ehepartner/in erst dann erfolgreich auf Scheidung klagen, wenn die häusliche Gemeinschaft seit drei Jahren aufgelöst und die Ehe unheilbar zerrüttet ist. Nach sechsjähriger Trennung ist dem Scheidungsbegehren jedenfalls stattzugeben.

... aus anderen Gründen

Weiters ist eine Scheidungsklage aus anderen Gründen, wie auf geistiger Störung beruhendem Verhalten, Geisteskrankheit und ansteckender oder ekel-erregender Krankheit möglich. Geschieden wird aber nicht, wenn die Auflösung der Ehe den/die Erkrankte/n außergewöhnlich hart treffen würde.

Einfach zum

Nachdenken

Obwohl wir uns trennen ...

Weil ich (Name Ihres Kindes) so gut kenne, ist es mir schon oft gelungen, ihm/ihr bei kleineren oder größeren Krisen beizustehen. Von mir hat er/sie lernen können, wie man mit Konflikten richtig umgeht. Auch jetzt ist es meine Aufgabe, ein gutes Vorbild zu sein. Selbst wenn es mir schwer fällt, weil ich sehr gekränkt oder verletzt bin.

Es ist schön, dass mein Kind feine Antennen hat und spürt, wie es anderen geht. Daher nimmt es auch wahr, wie ich die Trennungserlebe. Ich spreche offen darüber, was ich empfinde. Dabei bleibe ich fair und vermeide Schuldzuweisungen an meinen Partner/meine Partnerin. Denn mein Kind liebt beide Eltern, und das ist wichtig für seine weitere Entwicklung. Ich werde das nicht zerstören.

Ich Sorge für eine sinnvolle Besuchsregelung und halte sie ein. Trotz der Schwierigkeiten mit meinem Partner/meiner Partnerin behalte ich meine Verantwortung als Elternteil.

Ich habe jetzt die Chance, mein Kind auf die Bewältigung von Lebenskrisen vorzubereiten. Was ich ihm vorlebe, wird es später gut brauchen können.

(Mehr zum THEMA)

... UND WAS IST MIT MIR?

Kinder im Blickpunkt bei Trennungs- und Verlusterlebnissen von Dagmar Bojdunyk-Rack, Birgit Jellenz-Siegel, Monika Pretenthaler und Silvia Tuider
Steirische Verlagsgesellschaft



Mehr als nur ein Kommen und Gehen

Die vierjährige Viktoria übernachtet jeden Freitag bei ihrem Papa. Wenn Mama sie am Samstag abholt, ist sie oft unruhig und weinerlich. Unternehmungen in den Stunden nach dem Abholen sind anstrengend. Beim Einkaufen gibt es regelmäßig Trotzanfälle. Und wenn es auf ein Kinderfest geht, klammert sich Viktoria an ihre Mutter und weigert sich, zu bleiben.

Übergänge sind für Kinder immer mit etwas Stress verbunden. Sie haben das sicher schon beim Abliefern und Abholen im Kindergarten bemerkt, beim Schulbeginn nach den Ferien oder am Montagmorgen nach einem gemütlichen Wochenende.

So ist es ganz natürlich, dass auch Anfang und Ende der Besuchszeit kritische Momente sind. Manche Kinder sind aufgeregter und unruhiger als andere. Manche Kinder brauchen nach dem Besuch beim anderen Elternteil eine gewisse Zeit, um wieder in den gewohnten Alltag zu finden. Man spricht von Übergangsreaktionen.

Viktorias Eltern haben viel über die Besuchsregelung nachgedacht. Der Abstand zwischen den Besuchen, darüber waren sie sich einig, sollte nicht mehr als eine Woche sein. Außerdem sollte Viktoria bei ihrem Vater übernachten und nicht nur tagsüber zu Besuch

sein. (So hatte ihre Mutter einen freien Abend.) Weiters wollte ihr Vater auch den Kontakt zum Kindergarten bewahren und seine Tochter von dort abholen. Der Freitag schien die optimale Lösung zu sein.

Erfordern Viktorias Probleme am Samstag nun eine Änderung der Regelung? Zum Glück haben die Eltern mittlerweile eine gute Gesprächsbasis miteinander. Sie wollen fürs Erste versuchen, diesen Tag besonders ruhig zu gestalten. Mama erledigt ihre Einkäufe allein und holt dafür Viktoria eine Stunde später ab. Papa lässt die gemeinsame Zeit daheim ausklingen und macht Pläne für den folgenden Freitag. Wenn Kinderfest ist, wird Viktoria ausnahmsweise in der Früh abgeholt und hat so bis zum Fest noch einige Stunden in Ruhe daheim, um den Übergang zu verarbeiten. •

(Mehr zum THEMA)

PAPA WOHNTE NICHT MEHR BEI UNS

von Sylvia Schneider und Mathias Weber
Betz Verlag



„Besuch“ ist nicht das richtige Wort: Der getrennt lebende Elternteil ist nicht bloß Gast im Leben seines Kindes! In der Besuchszeit wird die Beziehung gepflegt.

Tipps

- Machen Sie sich als Mutter oder Vater bewusst, dass ein regelmäßiger Kontakt des Kindes zu beiden Eltern sehr wichtig ist.
- Halten Sie Terminabsprachen ein und seien Sie pünktlich.
- Geben Sie dem besuchsberechtigten Elternteil alle Informationen, die für eine gute Gestaltung der Besuchszeit wichtig sind.
- Denken Sie daran, dass die Besuchszeit für Ihr Kind und Sie gedacht ist, und unternehmen Sie Dinge, die Ihrem Kind entsprechen.
- Sprechen Sie Geschenke und größere Aktivitäten mit dem anderen Elternteil ab. So stellen Sie sicher, dass Ihr Kind das bekommt, was es wirklich braucht.
- Gestalten Sie Übergänge möglichst stressfrei und lassen Sie dem Kind Zeit zum Ankommen.
- Klären Sie Unklarheiten oder Konflikte, wenn Ihr Kind nicht anwesend ist.
- Fragen Sie Ihr Kind über den anderen Elternteil, über dessen Lebensgewohnheiten, Beziehung usw. nicht aus.
- Vermitteln Sie Ihrem Kind, dass es für Sie o.k. ist, wenn es den anderen Elternteil besucht, und dass Sie mit der freien Zeit etwas anfangen können.
- Feste im Jahreskreis, z.B. Weihnachten, sollten Sie getrennt feiern. Ihr Kind macht sich sonst Hoffnung, dass Sie wieder ein Paar werden.
- Feste, bei denen das Kind im Mittelpunkt steht – z.B. Geburtstag, erster Schultag, Erstkommunion – können gem. einsam gefeiert werden, wenn das Kind sich das wünscht und sofern es ohne Konflikte möglich ist.

CHECKLISTE:

Welche Besuchsregelung passt für uns?

Wie alt ist das Kind? (Je jünger, desto häufiger sollte der Kontakt mit beiden Eltern sein.)

Welchen Kontakt war das Kind bisher mit Vater/Mutter gewohnt?

Wie weit liegen die Wohnorte der Eltern auseinander, und wie wird der Transport zwischen den Wohnorten organisiert?

Wo findet die Übergabe statt, und was braucht das Kind danach (z.B. Ruhe)?

Schließen die Besuche Übernachtungen ein oder (noch) nicht?

Welche fixen Rahmenbedingungen (Arbeitszeiten der Eltern, Schulzeiten vom Kind, Hobbies an einem bestimmten Ort) gibt es?

Wie viel Freizeit bleibt dem nicht getrennt lebenden Elternteil mit dem Kind?

Was entlastet den/die Alleinerziehende/n?

Wie kann der getrennt lebende Elternteil auch am Alltag des Kindes teilhaben?

Welche Regelung ist für die Ferien sinnvoll?

Gibt es einen Krisenplan (z.B. wenn das Kind oder ein Elternteil krank ist)?

Wie wahrscheinlich sind kurzfristige Änderungen, und wie gehen wir damit um?

Wie oft passen wir die Besuchsregelung an?

Was wünscht sich das Kind?

WUSSTEN SIE, DASS ...

Wenn der obsorgeberechtigte Elternteil ohne gerechtfertigten Grund den Kontakt des Kindes mit dem anderen Elternteil verbündet, bietet die gerichtlich angeordnete Besuchsbegleitung einen Ausweg. Im Bewein einer geschulten, neutralen Person wird der persönliche Kontakt zwischen dem getrennt lebenden Elternteil und dem Kind wieder aufgenommen. Im Einzelfall kann die Besuchsbegleitung über eine angemessene Übergangszeit hinaus für die laufende Besuchsabwicklung genutzt werden (z.B. bei besonders konfliktgeschädigter Beziehung der Eltern).

Um für Ihr Kind, das nicht bei Ihnen wohnt, Besuchsbegleitung zu erhalten, stellen Sie beim Wohnsitz-Bezirksgericht des Kindes einen entsprechenden Antrag. Dieser ist zu bewilligen, wenn die Besuchsbegleitung dem Wohl Ihres Kindes dient.

Die vom Bundesministerium für Soziales und Konsumentenschutz geförderten Besuchscafés können Sie auch ohne gerichtliche Zuweisung in Anspruch nehmen: www.besuchscafe.at

AUS DER PRAXIS:

Probleme mit dem Besuchsrecht Wenn der andere Elternteil die Besuchsvereinbarung nicht einhält ...

Funktioniert der Besuchskontakt trotz klarer Vereinbarungen nicht, so können Sie ihn als Alleinerziehende/r nur schwer erzwingen. Das Besuchsrecht ist zwar auch ein Recht des Kindes, Streitigkeiten vor Gericht belasten aber die gesamte Familie und insbesondere das Kind. Am besten ist es, gemeinsam mit dem Kind ein Alternativprogramm zu planen. Starten Sie dieses nach einer angemessenen – aber nicht belastenden – Wartezeit. So mildern Sie die Enttäuschung Ihres Kindes und verhindern, dass zusätzlich ein Gefühl der Leere auftritt.

Wenn ich das Kind nicht zum anderen Elternteil lassen will ...

Wenn Sie die Besuchsregelung boykottieren, kann das Gericht Beugestrafen verhängen. Der Kontakt zu seinen leiblichen Eltern ist für jedes Kind sehr wichtig. Unterbinden Sie ihn nicht willkürlich! „Schlechter Einfluss“ oder Übergangsreaktionen nach den Besuchen sind nicht Grund genug, Besuche zu verbieten. Selbst das Nichtbezahlen des Unterhalts reicht dafür nicht aus. Nur in krassen Ausnahmefällen wird das Pflschaftsgericht auf Antrag das Besuchsrecht einschränken, vorübergehend aussetzen oder ganz untersagen, um das Wohl des Kindes zu sichern. Jugendliche ab 14 Jahren können den Kontakt zum getrennt lebenden Elternteil ablehnen.



Auge um Auge, Cent um Cent?

Rita ist wütend: „Er feilscht mit mir um jeden Cent! Dabei geht es um seine eigene Tochter!“ Sarah versucht, sie zu beruhigen: „Bei mir war’s genauso. Dann haben wir in der Mediation herausgefunden, dass es eigentlich gar nicht ums Geld ging. Ich wollte Anerkennung für meine Arbeit daheim, und er wollte einen finanziellen Spielraum, um eine größere Wohnung mieten zu können – damit unser Sohn auch bei ihm ein eigenes Zimmer hat.“

Also bei meinem Ex kann ich mir das nicht vorstellen“, bleibt Rita stur, „der möchte mich so billig wie möglich abfertigen und dann mit seiner Freundin ein neues Leben beginnen.“ Abschreckendes Beispiel in dieser Hinsicht ist für sie ihre Nachbarin. Die hat nach ihrer Scheidung zwar die Wohnung behalten, kann sie aber mit ihrem Teilzeit-Einkommen und den geringen Alimenten nur knapp bezahlen. Ihr Sohn konnte dieses Jahr nicht zum Schulschikurs mitfahren. Das Geld war einfach nicht da, und der Vater war nicht bereit, etwas beizusteuern.

Für den Unterhaltsanspruch des Kindes gegen seine Eltern spielt es keine Rolle, ob diese verheiratet sind oder waren. Ein Kind, das mit

seinen Eltern im gemeinsamen Haushalt lebt, hat Anspruch auf Naturalunterhalt, das heißt Versorgung mit Wohnung, Nahrung, Kleidung usw. Leben die Eltern getrennt, erbringt grundsätzlich der Elternteil, in dessen Haushalt das Kind lebt, seine Unterhaltsleistung als Naturalunterhalt. Der andere Elternteil ist zur Leistung von Geldunterhalt verpflichtet.

Auf dem Heimweg von Sarah denkt Rita aber doch darüber nach, was ihre Freundin gesagt hat. Sie nimmt sich vor, beim nächsten Gespräch nicht nur über Geldbeträge zu reden, sondern darüber, was jedem von ihnen wichtig ist.

Rita weiß, was ihr rechtlich zusteht. Und sie hat sich genau ausgerechnet, was sie für die materielle Sicherheit ihrer Familie braucht. Auf der Grundlage ausführlicher Information kann sie gut entscheiden, ob und wie weit sie ihrem Ex-Mann entgegenkommt und was sie sich dafür als Gegenleistung wünscht. Obwohl sie noch sehr verletzt ist, möchte sie zu einer Lösung kommen, die nicht nur von gegenseitigen Rachegefühlen getragen ist. Frieden und eine gute Gesprächsbasis für andere Angelegenheiten haben schließlich auch einen Wert.

Der Finanzhaushalt der Familie liegt jetzt allein in Ihrer Hand.

Eine faire Unterhaltsregelung ist daher für alle Beteiligten wichtig.

CHECKLISTE:

Unterhaltsberechnung

Zur Berechnung des Unterhalts wird vorwiegend die Prozentsatzmethode angewendet:

Zu leisten sind für ein Kind von	Die Regelbedarfsätze werden bei hohen Einkommen zur Orientierung herangezogen:
0 bis 6 Jahre 16 %	bis 3 Jahre € 170,-
6 bis 10 Jahre 18 %	bis 6 Jahre € 217,-
10 bis 15 Jahre 20 %	bis 10 Jahre € 280,-
ab 15 Jahre 22 %	bis 15 Jahre € 321,-
des monatlichen Nettoeinkommens.	bis 19 Jahre € 377,-
Bei mehreren Unterhaltsberechtigten sind 1 % pro Kind unter 10 Jahren, 2 % pro Kind über 10 Jahren und 0 bis 3 % (je nach Einkommen) für Ehepartner(in) abzuziehen.	über 19 Jahre € 477,-
	(Stand Juli 2007)

Tipps

- Machen Sie sich beim Thema Unterhalt bewusst, dass es um die materielle Sicherheit und Lebensbasis Ihres Kindes geht.
- Vermitteln Sie durch Ihr Vorbild Ihrem Kind einen sinnvollen Umgang mit Geld und Sorgfalt im Umgang mit materiellen Dingen.
- Achten Sie auf das, was Ihr Kind für seine Entwicklung und die Entfaltung seiner Möglichkeiten braucht, aber vermeiden Sie materielles Verwöhnen.
- Bemühen Sie sich um Fairness beim Unterhalt für den geschiedenen Partner. Dies kommt auch Ihrem Kind zugute.
- Halten Sie Termine für Unterhaltszahlungen ein.
- Bemühen Sie sich generell um einen achtungsvollen Umgang miteinander. Finanzielle Zuwendungen sind nicht als Ausgleich geeignet.
- Nützen Sie kostenlose Beratungsmöglichkeiten bei Unklarheiten bezüglich des Unterhaltes.

Probleme mit dem Unterhalt

Wenn es Probleme mit der Zahlung des Unterhalts gibt, können Sie beim Wohnsitz-Bezirksgericht des Kindes einen Unterhaltstitel (Beschluss, Urteil, Vergleich) erwirken. Wird weiter nicht bezahlt, gewährt das PflEGschaftsgericht in bestimmten Fällen (Exekution erfolglos, unzureichend oder aussichtslos) einen Unterhaltsvorschuss.

Der Vorschuss wird in der Höhe des Unterhaltstitels gewährt, jedoch nur bis zu einer Höchstgrenze (2008: € 488,24). Nach drei Jahren ist ein neuer Antrag zu stellen.

Kein Unterhaltsvorschuss wird gewährt, wenn der unterhaltsverpflichtete Elternteil überhaupt nicht imstande ist, Unterhalt zu zahlen. In diesem Fall müssen andere unterhaltspflichtige Personen (der andere Elternteil, die Großeltern) für den Unterhalt aufkommen. Davon zu unterscheiden ist der Fall, dass ein Unterhaltspflichtiger absichtlich kein Einkommen erzielt: Dann wird der Unterhaltsbemessung ein fiktives zumutbares Einkommen zugrunde gelegt.

Eine weitere Möglichkeit ist, das Jugendamt zum Vertreter in Unterhaltsangelegenheiten zu bestellen. Es kümmert sich dann um alle erforderlichen Anträge und die Überwachung der Zahlungen bis hin zur Exekution. Diese Bestellung können Sie jederzeit schriftlich widerrufen.

Die Schuldenfalle vermeiden

- ◆ Als Alleinerziehende(r) können Sie finanzielle Unterstützung in Anspruch nehmen. Erkundigen Sie sich bei Finanzamt, Jugendamt und Familienberatungsstellen.
- ◆ Machen Sie rechtzeitig einen Haushaltsplan mit Einnahmen und Ausgaben. Auch wenn's Disziplin braucht: Notieren Sie einen Monat lang jede noch so kleine Ausgabe. Ordnen Sie die Rechnungen nach Bereichen (Lebensmittel, Verkehr, Kleidung, Hobby ...). Sie finden sicher Möglichkeiten, zu sparen, wo es am wenigsten wehtut.
- ◆ Bevor Ihnen die Schulden über den Kopf wachsen, wenden Sie sich an eine Schuldnerberatungsstelle:
www.schuldnerberatung.at

Einfach zum

Nachdenken

Muss ich meinem Kind alles bieten?

Alleinerziehen ist keine „mangelhafte“ oder „fehlerhafte“ Lebensform. Als Singlemama oder Singlepapa müssen Sie also keineswegs für Ausgleich sorgen, indem Sie Ihr Kind mit Geschenken überschütten. Wenn Sie sich dabei ertappen, dass Sie etwas kaufen „weil Papa ausgezogen ist“ oder „damit Mama neidisch wird“, denken Sie nochmals über Ihre Motive nach. Versuchen Sie nicht eigentlich, sich selbst zu trösten oder den/die Ex zu bestrafen? Ihrem Kind vermitteln Sie damit bloß Unsicherheit. Aus einer Krise kann man sich nicht freikaufen!

Stellen Sie auch nicht ständig Ihre eigenen Wünsche zurück, damit es dem Kind nur ja gut geht. Selbstbewusstsein wird durch Vorbild gelehrt. Zeigen Sie Ihrem Kind einen realistischen Umgang mit Geld und wie man mit begrenzten Mitteln gut lebt.

Wenn der andere Elternteil Ihr Kind – in vertretbarem Ausmaß – verwöhnt, sehen Sie das positiv: Was das Kind dort bekommt, müssen Sie ihm nicht bieten. Lassen Sie Ihrem Kind die Freude. Haben Sie keine Angst vor Vergleichen: Die Zuneigung eines Kindes muss man sich nicht erkaufen.

(Mehr zum THEMA)

WENN KINDER IMMER ALLES HABEN WOLLEN

Weniger ist mehr

von Gerlinde Unverzagt und Klaus Hurrelmann
Herder





Du würdest wollen, dass wir glücklich sind

Wenn ein Familienmitglied stirbt, ist das ein einschneidendes Erlebnis für jeden Menschen. Manchmal passiert es völlig unerwartet, manchmal hat man damit gerechnet. Immer geschieht es viel zu früh. Besonders schwer ist es, wenn man neben der eigenen Trauer zusehen muss, wie Kinder einen Elternteil verlieren. So wie bei den Brüdern Max und Christopher, beide im Volksschulalter. Ihre Mutter hatte Brustkrebs und musste ein Jahr nach der Diagnose den tapferen Kampf aufgeben.

Die Buben sind nicht unvorbereitet, als sie ihre Mutter zum letzten Mal im Spital besuchen. Trotzdem begreifen sie erst Wochen später, was es bedeutet, dass Mama für immer weg ist. Während Christopher, der Ältere, sich zurückzieht und nur das Nötigste redet, reagiert Max mit einem Rückschritt ins Trotzalter. Er ist wütend auf alle, besonders auf Mama, weil sie ihn allein gelassen hat. Und er macht nachts wieder ins Bett.

Je nach Alter und Temperament trauern Kinder unterschiedlich: manche heftig wie Christopher, andere still wie Max. Ab etwa 10 Jahren beschäftigen sie sich auch mit ethischen und religiösen Fragen rund ums Sterben. Dann brauchen sie Erwachsene, die sich nicht vor einer Diskussion drücken, sondern offen darüber reden, was sie selbst glauben und wie es ihnen mit dem Verlust geht.

Der Vater der Buben muss selbst erst einmal damit fertig werden, dass er mit 35 Witwer ist. Dieses Wort kam in seinem Lebensplan nicht vor. Dass er den Kindern ebenso wenig wie sich selbst den Trauerprozess ersparen kann, hat er verstanden. Deshalb hat er sie selbstverständlich zum Begräbnis mitgenommen. In ihren schwarzen Hosen sind sie dort gestanden und haben ihrer Mama zwei Rosen auf den Sarg gelegt. Dran gehängt waren Briefchen, die ihr Vater nicht gelesen hat. Denn Abschied-

nehmen ist auch etwas sehr Intimes, Persönliches. Ums Handgelenk trugen Max und Christopher die Armbänder aus Leder mit den kleinen Anhängern, die ihre Mutter ihnen beim letzten Gespräch geschenkt hat. Sie haben sie seither nie abgenommen.

Lassen Sie Kinder ihr eigenes Abschiedsritual finden. Rose, Briefchen und Armband waren es in diesem Fall. Und benützen Sie keine Umschreibungen, wenn Sie vom Sterben reden. Denn ein kleines Kind bekommt vielleicht Angst vorm abendlichen Einschlafen, wenn es hören muss, „Mama ist eingeschlafen“. Besser ist die Wahrheit: „Mama kommt nicht wieder, sie wird nicht mehr lebendig. Jedes Lebewesen muss irgendwann sterben. Es ist natürlich, darüber traurig zu sein.“

Auch Annettes Mutter ist Alleinerzieherin nach dem Tod ihres Partners. Sie war im fünften Monat schwanger, als ihr Freund beim Klettern abstürzte. Annette hat ihren Vater nie kennen gelernt. Aber die Fünfjährige weiß eine ganze Menge über ihn: Papas Lieblingsessen war Spinatstrudel. Den mag sie nicht. Aber sie mag Blumen genauso gern wie er. Außerdem hat sie ein Muttermal am Hals, an derselben Stelle wie er. In ihrem Zimmer hängt eine Collage mit Fotos von ihrem Vater. Die meisten sind Schnappschüsse, manche verschwommen, aber das macht nichts. Auf einer Aufnahme sieht man das Muttermal ganz genau.

Kindern, die sich an einen Elternteil nicht erinnern, fehlt ein Teil ihrer Wurzeln. Sie können helfen, indem Sie viel über den Verstorbenen erzählen. Am besten im Rahmen geruhsamer Gespräche, z.B. beim Durchblättern eines Fotoalbums. Dabei sollten Sie den Elternteil weder besser noch schlechter machen. Kinder wollen und brauchen ein möglichst realis-

Vom Tod des Partners sind Sie und Ihr Kind betroffen. Trauer hat viele Formen, und alle sind normal. Denn Kinder bis zur Pubertät trauern anders als Erwachsene.

tisches Bild von den beiden Menschen, die sie in die Welt gesetzt haben.

Annettes Mutter hat es damals nicht ohne therapeutische Hilfe geschafft. Die nahm sie in Anspruch, weil in ihrem Kopf nur mehr zwei Gedanken kreisten: „Ich hätte ihn bei dem schlechten Wetter nicht klettern gehen lassen dürfen“

und „Warum hat er mir das angetan?“ Sie hat gelernt, dass sowohl Schuldgefühle als auch Wut zur Trauer gehören und auch wieder vergehen. Ihr Freund fehlt ihr immer noch, aber inzwischen lebt sie so, wie er es sich für sie und das gemeinsame Kind gewünscht hätte. Immer öfter entdeckt sie, dass sie auch wieder glücklich sein kann.

Tipps

- Informieren Sie Ihr Kind in verständlicher Form über den Tod des Elternteils. Oder sorgen Sie dafür, dass dies eine vertraute Person in einer für das Kind passenden Form macht.
- Beantworten Sie die Fragen des Kindes ehrlich und einfach.
- Denken Sie daran, dass Wut, Schuldgefühle und oft auch körperliche Beschwerden zur Trauer gehören.
- Suchen Sie Abschiedsmöglichkeiten, bei denen Ihr Kind aktiv mitgestalten kann (z.B. eine Zeichnung in den Sarg oder aufs Grab legen, wegschwimmen oder wegfliegen lassen).
- Nehmen Sie sich Zeit, die Vorgänge rund um das Begräbnis zu besprechen.
- Es kann bis zu einem Jahr dauern, bis der ärgste Schmerz nachlässt. Lassen Sie sich selbst und Ihren Kindern Zeit.
- In der ersten Zeit sind Behördenwege zu erledigen. Lassen Sie sich helfen.
- Auch wenn Kinder Zeit zum Trauern hatten, tauchen in jeder neuen Entwicklungsphase und bei besonderen Ereignissen wieder Fragen nach der verstorbenen Person auf. Stehen Sie immer wieder neu mit Antworten und Trost zur Verfügung.
- Wenn ein Gespräch besonders schwierig ist (z.B. bei Mord oder Selbstmord), ist es hilfreich, Kontakt mit einer Therapeutin oder einem Therapeuten aufzunehmen.
- Suchen Sie für sich selbst verständnisvolle Gesprächspartner. So entsteht nicht die Gefahr, dass Ihr Kind zu einer Art Ersatzpartner(in) wird.

Wie Kinder trauern

Kleinere Kinder empfinden bei Verlusten Wut, Trauer und Schmerz. Sie drücken diese Gefühle aber anders aus als Erwachsene. Jedes Kind trauert auf seine eigene Art: eines heftig und in Schüben, das andere still oder wie versteinert.

Bei Kindergartenkindern ist auch Angst möglich. Dahinter stecken Schuldgefühle wegen vermeintlichem „Schlimmsein“ gegenüber dem Verstorbenen.

Ab dem Alter von zwei Jahren können Kinder Gefühle verbergen. Wenn sie vermuten, dass ihre Trauer jemanden belasten könnte, zeigen sie diese nicht.

Auch so genannte Erlebnisreaktionen sind möglich: Dazu zählen Rückschritte in der Entwicklung, aggressives oder sonst auffälliges Verhalten, verstärkte Ängste (z.B. Trennungsangst) und psychosomatische Beschwerden (Kopfweh, Bauchschmerzen). All das sind Hilferufe.

Trauern will gelernt sein. Ihr Kind braucht dafür Zeit und einfühlsame Begleitung. „Übersetzen“ Sie seine Gefühlsäußerungen, und zeigen Sie ihm, dass auch Wut, Zorn oder Schuldgefühle erlaubt sind.

Wenn die Situation Sie selbst stark belastet, bitten Sie eine verlässliche Person aus Ihrer Verwandtschaft oder im Freundeskreis um Unterstützung. Nützen Sie kostenlose Beratungsangebote und spezielle Angebote für Kinder.

www.rainbows.at

Unterstützung und Begleitung von Kindern und Jugendlichen, die von Trennung/Scheidung der Eltern oder Tod wichtiger Bezugspersonen betroffen sind.

WUSSTEN SIE, DASS ...

HINTERBLIBENENPENSION

Sofern der/die Verstorbene eine bestimmte Zeit hindurch pensionsversichert war, steht eine Hinterbliebenenpension zu. Die Mindestdauer entfällt, wenn der Tod durch Arbeitsunfall oder Berufskrankheit verursacht wurde.

Witwen- bzw. Witwerpension

Die Höhe der Pension beträgt – je nach eigenem Einkommen – bis zu 60 Prozent der Pension des/der Verstorbenen.

Auch Geschiedene können einen Pensionsanspruch haben, wenn der/die Verstorbene Unterhalt zahlen musste oder nachweislich gezahlt hat.

Waisenpension

Anspruch auf Waisenpension haben eheliche und uneheliche Kinder, Adoptivkinder und Stiefkinder des/der Verstorbenen bis zum vollendeten 18. Lebensjahr. Länger gebührt die Waisenpension bei einer Schul- oder Berufsausbildung (bis zum 27. Geburtstag) bzw. bei Erwerbsunfähigkeit (ohne Altersgrenze). Halbweisen haben Anspruch auf 24 % der Pension des/der Verstorbenen, Vollweisen auf 36 %. Zusätzlich besteht Krankenversicherungsschutz.

Der Antrag auf Waisenpension ist beim Pensionsversicherungsträger innerhalb von sechs Monaten nach dem Tod des/der Versicherten einzubringen, um einen Pensionsanspruch mit dem auf den Todestag folgenden Tag zu haben. Die Frist verlängert sich um die Dauer eines eventuellen Verfahrens zur Feststellung der Vaterschaft bzw. zur Bestellung einer mit der Obsorge betrauten Person.

(Mehr zum THEMA)

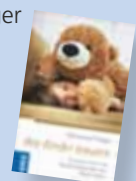
GEHÖRT DAS SO??!

Die Geschichte von Elvis
von Peter Schössow
Hanser



WENN KINDER TRAUERN

von Gertraud Finger
Kreuz-Verlag





Zwischen Morgentermin und Elternabend

Seien Sie mit gutem Gefühl berufstätig! Nehmen Sie nicht Familien als Maßstab, wo nur ein Elternteil erwerbstätig ist. Entwickeln Sie Ihren eigenen Zeitplan, um die unterschiedlichen Anforderungen unter einen Hut zu bringen.

Emma schnipselt eifrig am Buntpapier herum. Die Bastelstunde im Kindergarten mag sie besonders gern. Konzentriert arbeitet sie an ihrem neuen Kunstwerk. Plötzlich steckt ihre Mutter den Kopf bei der Tür herein: „Emma, heute bin ich früher vom Büro weggegangen, damit wir noch in den Zoo können! Komm, verabschiede dich von Andrea.“ Emma legt ihre Schere weg und schleicht zur Garderobe. „Ich mag aber nicht in den Zoo“, raunzt sie. Ihre Mutter ist verärgert. Sie hat sich doch extra beeilt, um Emma eine Freude zu machen.

Nach der Eingewöhnungszeit fühlen sich Kinder bei ihrer gewohnten und altersgemäßen Betreuung sehr wohl. Sie kennen den Tagesablauf, haben Freunde, Freundinnen und Lieblingsbeschäftigungen. Was Erwachsene aber leicht übersehen: Die Stunden im Kindergarten sind ebenso anstrengend wie ein Tag im Großraumbüro. Zeigen Sie daher Verständnis und ermöglichen Sie Ihrem Kind einen sanften Übergang. Nehmen Sie sich bewusst eine Stunde Zeit, die Sie gemeinsam eher ruhig verbringen und in der Ihr Kind einfach regenerieren kann.

Lukas ist 14 und besucht die Hauptschule. Er lebt bei seinem berufstätigen Vater. Dass er jeden Nachmittag zwei Stunden allein daheim ist, stört ihn nicht. Wenn er erzählt, dass er ein paar einfache Gerichte allein kochen kann, sind viele überrascht. Dabei wurde ihm nur

irgendwann die Käsesemmel aus dem Supermarkt zu langweilig. Und so hat er seinem Vater abends beim Kochen genauer über die Schulter geschaut.

Lukas zählt die Vorteile auf, die es hat, dass sein Vater berufstätig ist: „Wenn ich von der Schule komme, bin ich oft sowieso genervt und will Ruhe haben. Da ist es mir ganz recht, dass niemand fragt, wie mein Tag war. Wir haben ausgemacht, dass ich an den Computer darf, wenn ich mit der Hausübung fertig bin. Da treffe ich Freunde im Chat oder ich spiele ein bisschen. An zwei Tagen habe ich sowieso Sport am Nachmittag und bin nur kurz daheim. Ich bin eigentlich froh, dass Papa Geld verdient. So bekomme ich ebenso viel Taschengeld wie die anderen. Und im Sommer haben wir immer Männerurlaub, da fahren wir jedes Jahr woanders hin.“

Kinder von Alleinerziehenden müssen manchmal auf etwas verzichten. Das unterscheidet sie aber nicht von anderen Kindern! Ihr Sohn, Ihre Tochter beobachtet, dass es Mitschüler(innen) gibt, deren Mütter bei Ausflügen mitgehen, bei Bastelstunden aushelfen und zur gesunden Jause Selbstgebackenes beisteuern. Natürlich wird ein solches Engagement bewundert. Sie haben dafür keine Zeit. Aber Sie sorgen auf andere Weise dafür, dass es Ihrem Kind gut geht! Stellen Sie Ihr Licht nicht unter den Scheffel. •

Tipps

- Legen Sie einen Terminplaner an, in dem sowohl berufliche als auch schulische und familiäre Termine eingetragen werden. Das hilft, den Überblick zu behalten.
- Erzählen Sie Ihrem Kind von den Vorteilen und den schönen Seiten Ihrer Berufstätigkeit.
- Denken Sie daran, dass Ihr Kind in einer guten Betreuungseinrichtung und/oder Schule viel Positives erlebt.
- Wenn Sie sich bei Schulveranstaltungen weniger engagieren können als andere, ist das kein Grund für schlechtes Gewissen. Rechtfertigungen oder lange Erklärungen helfen Ihrem Kind nicht.
- Ein origineller Gruß (z.B. auf die Verpackung der Jause geschrieben) zeigt Ihrem Kind, dass Sie in Gedanken bei ihm sind, auch wenn Sie zum Ausflug nicht mitgehen.
- Gestalten Sie die berufsfreie Zeit so, dass Sie selbst und Ihr Kind Ausgleich finden können.
- Nehmen Sie Überforderungszeichen ernst und sorgen Sie für Entlastung.
- Seien Sie mit gutem Gefühl berufstätig und lassen Sie sich deshalb (auch von Familienmitgliedern) kein schlechtes Gewissen machen.
- Notwendige familiäre Termine (etwa Arztbesuche mit dem Kind) können nicht immer in die Freizeit verlegt werden. Teilen Sie diese am Arbeitsplatz höflich, aber selbstbewusst mit.

WUSSTEN SIE, DASS ...

Elternteilzeit

Anspruch auf Elternteilzeit haben Mütter oder Väter, die seit drei Jahren im selben Betrieb mit mindestens 20 Beschäftigten arbeiten. Die Elternteilzeit muss schriftlich vereinbart werden und die Interessen beider Seiten berücksichtigen. Kommt es zu keiner Einigung, kann ein Vertreter der Arbeiterkammer beigezogen werden. Die Elternteilzeit kann bis zum 7. Geburtstag des Kindes dauern.

In kleineren Betrieben oder bei kürzerer Beschäftigung kann eine „Freiwillige Vereinbarung über Elternteilzeit“ abgeschlossen werden. Während der Elternteilzeit gilt Kündigungsschutz.

Um Beruf und Familie leichter vereinbaren zu können, genügt manchmal die Änderung der Arbeitszeit. Darauf haben Sie bis zum 7. Geburtstag des Kindes genauso ein Recht wie auf Elternteilzeit (bei gleichen Voraussetzungen). Der Kündigungsschutz besteht bis 4 Wochen nach dem 4. Geburtstag des Kindes. Auch wenn die Voraussetzungen nicht gegeben sind, können Sie mit der Firma eine Veränderung Ihrer Arbeitszeit vereinbaren, bei Ablehnung kann Ihr Wunsch aber nur vor Gericht durchgesetzt werden.

Achtung bei geringfügiger Beschäftigung: Es gelten zwar dieselben Regeln wie bei Teilzeitbeschäftigung, Sie sind aber nur unfall-, nicht kranken- und pensionsversichert.

Einfach zum

Nachdenken

Work-Life-Balance

Unter diesem Schlagwort kennt man zunehmend auch in der Arbeitswelt den Wert eines zufrieden stellenden Privatlebens. Trotzdem erlaubt nicht jede Firmenkultur, das Kindergartenfest als fixen Termin einzutragen. Es könnte jedoch sein, dass es gerade in Ihrer Firma nur jemanden braucht, der den Anfang macht – trauen Sie sich!

Wenn Sie glauben, dass es noch nicht so weit ist: Überlegen Sie, was Ihnen in jedem Moment wichtig ist. Zeigen Sie oft, dass Sie Prioritäten setzen können. Dann wird niemand etwas einwenden, wenn Sie wegen der Kinder Zeitausgleich oder Pflegeurlaub in Anspruch nehmen. Benützen Sie unter Kollegen und Kolleginnen keine Ausreden, sondern reden Sie Klartext. Nicht nur als Arbeitnehmer(in), auch als Elternteil tragen Sie Verantwortung.

(Mehr zum THEMA)

Hinweise zur Eingewöhnung in Kinderkrippe und Kindergarten finden Sie in den **Elternbriefen** für Eltern von Kindern im 1. bis 3. Lebensjahr bzw. von 3 bis 6 Jahren.

Das Arbeitsmarktservice bietet zwei kostenlose Broschüren zum Thema Wiedereinstieg an: *Zurück in den Beruf* (Überblick über das Unterstützungsangebot) und *Perspektive Beruf* (Arbeitsheft).

www.ams.at



Sommer, Sonne, Windelwechsel

Freizeit allein mit dem Kind zu verbringen erlaubt Ihnen, sich aufeinander zu konzentrieren und zu genießen, was im Alltag manchmal zu kurz kommt.

„Puh, ich krieg keinen Bissen mehr hinunter“, stöhnt Ingrid und schiebt den Rest vom Tiramisu zu Manuela. Diese lacht: „Gut, dass wir nicht jeden Tag fünf Gänge vertilgen!“ Die beiden Freundinnen lassen ihren Thermenurlaub im Hotelrestaurant ausklingen. Auf dem Tisch steht zwischen leer gegessenen Tellern ein Babyphon. „Der Kleine weiß, wann wir einen Frauenabend brauchen, stimmt’s? Schon zwei Stunden ohne einen Mucks“, freut sich Manuela. „Wir haben auch wirklich viel mit ihm unternommen, er muss ja müde sein. Danke, dass du dich so lieb mit ihm beschäftigt hast, während ich in der Sauna war“, antwortet Ingrid, „Ich fürchte, ab jetzt musst du immer mitfahren!“ „Jederzeit“, lacht Manuela, die keine Kinder hat und die Abwechslung genießt.

Als Alleinerziehende(r) haben Sie verschiedene Möglichkeiten, Ihren Urlaub erholsam zu gestalten. Ingrid hat ihre beste Freundin gefragt, ob sie Lust auf ein Thermenwochenende mit Baby hat. Eine andere Idee hatte Thomas für die Ferien mit seinen beiden Schulkindern (7 und 12 Jahre): Er hat die Prospekte der Reisebüros nach „Single-mit-Kind“-Angeboten durchforstet und die Kinder bei der Auswahl mitreden lassen. Wichtig war ihnen Abwechslung, eine komfortable Unterkunft (nach dem Zelten im letzten Jahr) und Bademöglichkeiten in der Nähe. Gelandet

sind die drei in einem Hotel, das tagsüber nach Alter gestaffelte Kinderbetreuung anbietet. Jeden Abend wird der folgende Tag geplant: einmal mit gemeinsamen Ausflügen, und einmal mit Teilnahme am Kinderprogramm und freier Zeit für Papa.

Wieder anders macht es Isabella mit ihren Zwillingen. Sie fährt einmal im Jahr mit den Kindern weg und nimmt sich bewusst Zeit für sie. Den Urlaubsort sucht sie nach den Kriterien „kurze Anreise und ähnliches Klima“ aus. „Bücher nehme ich mir gar nicht mehr mit, ich komme ja doch nicht zum Lesen“, erzählt sie. Das macht ihr aber nichts, denn auf den gemeinsamen Urlaub folgt immer eine Woche, in der die lebhaften Zwillinge mit ihrem Vater Zelten gehen. „Das ist Isabella-Zeit pur. Natürlich fehlen mir die Kinder, aber es könnte ihnen doch nicht besser gehen. Und mir auch nicht.“

Wenn Sie es ähnlich machen wie Isabella: Trauen Sie dem anderen Elternteil zu, den Urlaub gut zu gestalten. Selbst wenn manches anders läuft als zu Hause: Für Kinder sind diese Unterschiede eine Bereicherung. Rascher als Sie denken wird danach die Umstellung auf die Regeln daheim funktionieren. Das Schönste, was Sie Ihrem Kind ins Reisegepäck stecken können, ist, seine Freude auf den Urlaub zu teilen.

Tipps

- Achten Sie im Alltag auf unverplante Freizeit für sich persönlich, auch wenn es noch so wenig ist.
- Kinder brauchen unverplante Zeit zum Spielen oder einfach zum Nichtstun. Auch Langeweile ist Luxus!
- Nehmen Sie die vertraute Kinderbetreuung auch für Ihre Freiräume in Anspruch und nicht nur, während Sie arbeiten.
- Achten Sie bei der Urlaubsplanung darauf, dass Erholung für Sie und Ihr Kind/ Ihre Kinder möglich ist.
- Gönnen Sie Ihrem Kind schöne Urlaubstage mit dem getrennt lebenden Elternteil, und nützen Sie diese freie Zeit.
- Betonen Sie Ihre Zuversicht und Ihr Vertrauen, dass das Kind mit dem anderen Elternteil eine schöne Zeit haben wird und dass Sie den beiden die gemeinsamen Erlebnisse ehrlich gönnen.
- Denken Sie bei Fernreisen rechtzeitig an gesundheitliche Vorsorge, Pass und eventuelle Besonderheiten.

CHECKLISTE:

Spiele für überall

Einige Spiele können überall (auf Autofahrten, beim Warten, usw.) ohne Vorbereitung und Material gespielt werden.

Ja oder Nein

Ein Mitspieler denkt an einen Menschen oder eine Sache. Die anderen stellen reihum Fragen, die mit Ja oder Nein zu beantworten sind. Z.B. „Kann man es essen?“ „Haben wir eines daheim?“ ... Wer schließlich errät, woran der erste gedacht hat, ist als nächster dran.

Stille Post

Der erste Mitspieler flüstert dem zweiten einen Satz ins Ohr, dieser flüstert ihn dem nächsten zu, und so weiter. Der letzte sagt laut, was er verstanden hat. Dieses Spiel ist natürlich umso lustiger, je mehr Personen mitspielen und je länger die Sätze sind.

Satz bauen

Der erste Mitspieler sagt ein Wort, das am Satzbeginn stehen kann, z.B. „Gestern“. Dann geht es reihum, und jeder fügt ein Wort hinzu. Es entstehen lustige lange Schachtelsätze oder ganze Geschichten.

Namen-ABC

Allein oder zu zweit: Die Aufgabe ist, für jeden Buchstaben im Alphabet einen Vornamen zu finden. Schwieriger wird es, wenn es nur Mädchen- oder Bubennamen sein dürfen.

Fingersprache

Jeden Buchstaben kann man mit den Fingern darstellen, das ist auch eine tolle Geheimsprache. Durch Übung wird man immer schneller!

WUSSTEN SIE, DASS ...

Braucht mein Kind einen eigenen Pass?

Bis zum 12. Geburtstag braucht ein Kind einen eigenen Reisepass nur dann, wenn es alleine oder in Begleitung anderer Personen als seiner Eltern ins Ausland reisen will. Ansonsten genügt eine amtliche Eintragung im Reisepass eines oder beider Elternteile. (Achtung: Bei Reisen in die USA braucht das Kind auf jeden Fall einen eigenen Pass.)

Sowohl der eigene Pass als auch die Eintragung kann nur vom gesetzlichen Vertreter beantragt werden: Für eheliche Kinder sind beide Elternteile vertretungsbefugt, solange die Ehe aufrecht ist; für uneheliche Kinder die Mutter.

Sonst (d.h. etwa nach Scheidung) ist die Vertretungsbefugnis nachzuweisen, z.B. durch Obsorgebeschluss mit Rechtskraftbestätigung oder Nachweis über die pflegschaftsgerichtlich genehmigte Vereinbarung mit Rechtskraftbestätigung.

Die zuständige Behörde ist das Passamt im Magistrat bzw. Magistratischen Bezirksamt bzw. die Passabteilung in der Bezirkshauptmannschaft.

Beachten Sie: Wenn Sie einen Reisepass für Ihr Kind beantragen, müssen Sie (für die Streichung) alle Reisepässe mitnehmen, in die es miteingetragen ist.

Linktipp: www.help.gv.at

FERIENCAMPS BIETEN Z.B. AN:

www.kinderfreunde.at

www.pfadfinder.at

www.alpenverein.at/jugend

www.jungschar.at



Mountainbike statt Hamsterrad

Es ist wieder nur eine Kleinigkeit, die Silvia in die Luft gehen lässt: „Mama, du hast vergessen, im Mitteilungsheft zu unterschreiben“, ruft ihr Sohn ihr beim Heimkommen zu. „Wieso muss eigentlich immer ich an alles denken? Du kannst deine Sachen doch selbst in Ordnung halten“, fährt Silvia ihn an. Schon im nächsten Moment bereut sie es. Clemens, der gerade noch gut gelaunt war, schaut sie traurig an. „Warum bist du immer so genervt, Mama?“ In letzter Zeit hat er sich sehr gewissenhaft um seine Sachen gekümmert. Hat ans Turnsackerl gedacht, an die Flöte, und sogar an das Geld für die Klassenkassa. Silvia hätte das alles übersehen. „Ich bin eine schlechte Mutter“, denkt sie und möchte am liebsten weinen.

Erlauben Sie sich Auszeiten, um die eigenen Bedürfnisse und Vorstellungen im Auge zu behalten. Ihre eigene Erholung kommt auch Ihrem Kind zugute.

„So geht das nicht weiter“, sagt sie abends am Telefon zu ihrer Mutter. „Ich verzichte doch schon auf alles, was mir Spaß macht. Trotzdem ist nie genug Zeit für die viele Arbeit. Weder im Büro noch daheim! Und den Stress lasse ich an Clemens aus.“

Silvias Mutter meint: „Gerade weil du auf alles verzichtest, bist du in diesem Teufelskreis. Vielleicht sehe ich das von außen klarer. Früher hast du angerufen und begeistert von Konzertbesuchen und vom Salsa-Kurs erzählt. Seit ein paar Wochen klingst du nur mehr abgehetzt. Wenn du überhaupt anrufst ...“

Silvia nähert sich dem Burnout. Gerade Allein-erziehende tappen leichter in die Überforderungsfalle. Sie wollen alles perfekt erledigen und verlieren dabei die Grenzen des Machbaren aus den Augen.

Silvia kann den Kurs noch ändern. Dazu ist es nötig, Entscheidungen zu treffen: „Das kann

ich machen“ und „Das geht sich nicht aus.“ Sobald sie wieder Nein sagen kann, wird sie auch Zeit finden für „Das will ich machen“ – für Hobbies, Freunde und Nichtstun.

Silvias Mutter nimmt Clemens für ein paar Tage zu sich. Silvia muss ihr versprechen, diese Zeit für eine Bestandsaufnahme zu nutzen. Sie nimmt sich vor, nachzudenken, was ihr im Leben wirklich wichtig ist. Wenn sie es allein nicht schafft, möchte sie einen Experten zu Rate ziehen. Jedenfalls will sie nicht, dass Clemens ihretwegen traurig ist.

Jemand, der Silvia gut verstehen würde, ist Roland. Von Montag bis Freitag beruflich engagiert, an den Wochenenden entweder für seine beiden Kinder oder für seine pflegebedürftige Mutter im Einsatz. Bis vor wenigen Monaten lief Roland pausenlos auf Hochtouren. Eines Tages bestellte seine 9-jährige Tochter in der Pizzeria „für Papa nur einen Energydrink, der braucht kein Essen“. Am selben Tag hatte ihn ein Kollege gehänselt: „Wir stellen bald eine eigene Kaffeemaschine nur für dich auf.“ Roland sah ein, dass sein Körper das auf Dauer nicht durchstehen würde. Schritt für Schritt schaffte er es, sein Leben umzustellen.

Inzwischen geht er früher ins Bett, isst nicht mehr vorm Computer, delegiert Arbeiten und reserviert ein Wochenende im Monat für sich und sein Hobby Mountainbiken. Wenn die Kinder zu Besuch sind, gönnt er sich Pausen. Da darf auch einmal ein altersgerechter Film auf DVD als Babysitter herhalten. Das Ergebnis: Roland fühlt sich wohler, er hat abgenommen, und Bekannte fragen ihn, ob er auf Urlaub war. •

Tipps

- Planen Sie von Anfang an kurze Zeiten für sich persönlich ein, wo sich Ihr Kind selbst beschäftigen muss. So kann sich eine gute Gewohnheit entwickeln.
- Suchen Sie Entspannungsmöglichkeiten, die auch dann funktionieren, wenn das Kind im selben Raum ist.
- Nützen Sie Ausgleichsmöglichkeiten, die Sie und Ihr Kind mögen.
- Leisten Sie sich Babysitter und Kinderbetreuung auch für persönliche Auszeiten.
- Kurze Erholungszeiten am Tag verbessern die Regeneration in der Nacht. Machen Sie kleine Pausen am Arbeitsplatz und in der Familie.
- Eine Pause von 10 bis 20 Minuten zwischen Dienstschluss und Abholen des Kindes bringt Ihnen einen wichtigen Erholungseffekt und belastet das Kind nicht.
- Nützen Sie die Besuchszeit des Kindes beim getrennt lebenden Elternteil nicht nur zum Erledigen notwendiger Dinge, sondern auch zur Entspannung.
- Als Faustregel für die Fernsehdauer gilt: Drei- und vierjährige Kinder sollen maximal 35 Minuten, fünf- und sechsjährige Kinder maximal eine Stunde, sieben- bis zehnjährige Kinder maximal 90 Minuten pro Tag fernsehen. Mindestens ein Tag pro Woche bei Schulkindern und zwei Tage pro Woche bei Kindergartenkindern ist fernsehfrei.

WUSSTEN SIE, DASS ...

Stressvorbeugung

Im entspannten Zustand folgt der Rhythmus Ihres Herzens dem des Atems. Im aktiven, angespannten Zustand hingegen richtet sich der Herzschlag nach dem Blutdruck.

Gesund ist man, solange ein Gleichgewicht zwischen „entspannt“ und „angespannt“ herrscht. Diese beiden Zustände wechseln sich nicht nur bei Tag ab, sondern auch im Schlaf. Deshalb sind Schlafstörungen das erste Anzeichen für Überforderung.

Beobachten Sie tagsüber, wie Ihr Organismus Aufmerksamkeit und Aktivität etwa 70 Minuten lang durchhält. Danach möchte er auf „Entspannung“ umschalten, um die Batterien wieder aufzuladen.

Geben Sie der Müdigkeit nach und machen Sie mindestens zehn Minuten Pause – nach Möglichkeit mit Atemübungen oder leichter Bewegung. Danach sind Sie garantiert leistungsfähiger als Ihr Kollege, der seine passiven Phasen mit einer Tasse Kaffee überlistet. Und nicht nur das: Sie verlangsamen die Alterung Ihrer Zellen, stärken Ihr Immunsystem und beugen Schlafstörungen und Burnout vor.

(Mehr zum THEMA)

WEGE AUS DEM BURNOUT
Möglichkeiten der nachhaltigen
Veränderung
von Jörg-Peter Schröder
Cornelsen Verlag

AUS DER PRAXIS:

Sind Sie burnoutgefährdet?

Wenn Sie das Gefühl haben, dass

- Ihre Leistung im Job nicht ausreichend entlohnt wird,
- Sie von Ihrer Umgebung zu wenig Anerkennung erhalten,
- Ihr Privatleben zu kurz kommt,
- Sie nur mehr aufgrund von Routine funktionieren,
- Ihnen oft grundlos zum Weinen zumute ist,
- Sie vermehrt unter Kopfschmerzen oder Magenschmerzen leiden,
- Sie schwer einschlafen und in der Nacht oft wach werden,
- Sie Ihre Lebenslust langsam verlieren,
- Sie den Alltag nur mit Kaffee und Energydrinks bewältigen,
- Sie über- oder unterfordert sind,
- Sie in der Früh nicht motiviert sind, zur Arbeit zu gehen,
- Ihre Kreativität verloren geht,
- Ihre alten Freunde nur nerven,
- Sie sich selbst verlieren,

dann sind Sie akut burnoutgefährdet.

Vermeiden Sie Isolation und sprechen Sie offen mit Menschen, die Ihnen wohlgesonnen sind. Holen Sie sich Hilfe bei einer Psychologin oder einem Psychotherapeuten. Sie oder er kann Sie beim nächsten Schritt – einer Auszeit oder einem Jobwechsel – begleiten.

Linktipp: www.swissburnout.ch





Zeit für Plan B

Die normale Lebensbewältigung ist für Alleinerziehende bereits ein tägliches Kunststück. Bei zusätzlichen Belastungen kann es rasch sehr eng werden. Wenn etwa, wie bei Hannah, das Kind über Nacht krank wird. Hannah ist in einer Zwickmühle: Zwei unvereinbare Dinge sind zu tun – die Kleine pflegen und zur Arbeit gehen.

Jetzt sind Improvisationstalent und ein kühler Kopf gefragt. Hannah hat sich (nach Scharlach im letzten Jahr) einen Krisenplan zurechtgelegt. Den braucht sie nur Punkt für Punkt durchzugehen: 1. Arbeitgeber anrufen und Verspätung ankündigen, 2. Betreuung für die Tochter organisieren, 3. zum Arzt und dann zur Oma fahren, 4. bei der Arbeit das Nötigste erledigen und für den nächsten Tag Pflegeurlaub nehmen.

Da jede Krise anders aussieht, kann man sich nie hundertprozentig darauf vorbereiten. Ein Krisenplan mit wichtigen Telefonnummern sowie hilfreiche Mitmenschen, die im Notfall kurzfristig einspringen, sind für Alleinerziehende äußerst wertvoll.

Krisen haben immer auch etwas Schicksalhaftes. Es sind Aufgaben von unterschiedlichem Ausmaß, die das Leben einfach so stellt. Die wenigsten Krisen haben etwas mit der Familienform zu tun, oder werden gar von ihr verursacht!

Als Krise möchte Helmut es nicht bezeichnen, was vergangenen Freitag passiert ist, aber ein kleiner Notfall war es doch: Begonnen hat es

mit der Eintragung im Mitteilungsheft von Helmut's sechsjährigem Sohn: „Wegen Erkrankung der Klassenlehrerin entfallen morgen die letzten zwei Stunden.“

Montag bis Mittwoch besucht Helmut's Sohn die Nachmittagsbetreuung, Donnerstag und Freitag wird er von seiner „Leihoma“ abgeholt. Glücklicherweise hatte diese kurzfristig zwei Stunden früher Zeit. Aber: „... dann hat sie mich fünf Minuten vor Schulschluss am Handy angerufen, weil es eine Störung bei den öffentlichen Verkehrsmitteln gab“, erzählt Helmut. „Da habe ich nur gedacht, hoffentlich erinnert sich mein Sohn daran, was wir so oft besprochen haben.“

Weil immer etwas Unvorhergesehenes passieren kann, hat Helmut seinem Sohn vom ersten Schultag an erklärt: „Wenn niemand da ist, um dich abzuholen, warte im Eingangsbereich der Schule. Leihoma Heidi oder ich kommen ganz bestimmt.“

Manchmal ist Improvisieren angesagt, aber auf vieles kann man sich rechtzeitig vorbereiten. Dass Schulstunden entfallen, Verkehrsmittel streiken, Termine länger dauern oder Babysitter krank werden passiert jeder Familie irgendwann. Einen „Plan B“ können Sie schon im Vorhinein mit allen Beteiligten besprechen und immer wieder in Erinnerung rufen. Dann klappt es so gut wie bei Helmut's Sohn, der auf einer Bank vor dem Lehrerzimmer friedlich den Rest seiner Schuljause verzehrt, als seine Leihoma gelaufen kommt.“

Singles mit Kind haben nicht mehr Krisen als andere Familien. Ein Notfallplan ist aber doppelt wichtig.

Tipps

- Machen Sie sich Notfallpläne für die verschiedenen Situationen, die plötzlich eintreten können und in denen Sie Unterstützung brauchen.
- Probleme und Schwierigkeiten gehören zum Leben. Sehen Sie nicht Ihre Familienform als Ursache dafür.
- Da Krisensituationen viel Energie benötigen, nehmen Sie Gesprächs- und Entlastungsangebote an.
- Achten Sie auch in Problemsituationen auf Pausen. Im Stress kann man schwer Entscheidungen treffen oder gezielt handeln.
- Melden Sie sich bei Arbeitslosigkeit rasch beim AMS und begeben Sie sich aktiv auf Jobsuche.
- Wenn Schwierigkeiten bewältigt werden müssen, geraten auch Kinder leicht in einen negativen Stresszustand. Achten Sie auf Überforderungszeichen Ihrer Kinder, und bemühen Sie sich um Unterstützung.
- Wenn die Lösung von Schwierigkeiten längere Zeit in Anspruch nimmt, kann es zusätzlich zu seelischer Belastung kommen. Nützen Sie Beratungs- bzw. Begleitungsangebote.

CHECKLISTE: Krisenplan

Wohin kann ich mich im Notfall wenden? (Name und Tel.)

Ich bin krank: _____

Kind ist krank: _____

Ausfall der Betreuung: _____

Überstunden: _____

Dringende Dienstreise: _____

Entfall von Schulstunden: _____

Entfall von Nachmittagsbetreuung: _____

Wohnungsschlüssel verloren: _____

Am Heimweg aufgehalten: _____

Sonstiges: _____

JOBVERLUST – WAS NUN?

Ein unfreiwilliger Jobverlust wird oft als Scheitern erlebt und ist eine psychische Belastung. In Gesprächen mit guten Freunden und Freundinnen werden Sie bald die Chance auf Neuorientierung erkennen. Ein Leben lang denselben Job zu haben ist heute nicht mehr üblich. Eine Jobsuche oder eine neue Ausbildung ist heute nichts Ungewöhnliches.

Melden Sie sich so bald wie möglich bei Ihrer regionalen Geschäftsstelle des AMS. Sagen Sie Freunden, Bekannten, ehemaligen Kollegen und Kolleginnen, dass Sie auf Jobsuche sind. Bewerben Sie sich nicht nur für offene Stellen, sondern bei verschiedenen Unternehmen in der Branche, die Sie interessiert und für die Sie qualifiziert sind.

Das AMS bietet auch Aus- und Weiterbildung, Berufsorientierung und Bewerbungstraining. Wenn Sie geförderte Kurse besuchen, können Sie um Beihilfen (zur Deckung Ihres Lebensunterhaltes und zur Kinderbetreuung) ansuchen.

Bei der Arbeitsvermittlung muss das AMS auf Ihre Kinderbetreuungspflichten Rücksicht nehmen. Beschreiben Sie konkret, welche Tätigkeiten Sie aufgrund Ihrer Familiensituation nicht verrichten können, und geben Sie an, für welche Zeiten keine Kinderbetreuung verfügbar ist.

(Mehr zum THEMA)

In vielen Gemeinden gibt es die Möglichkeit von Kinderkrankenpflege zu Hause.

Alle Anbieter und die Voraussetzungen finden Sie auf der Website

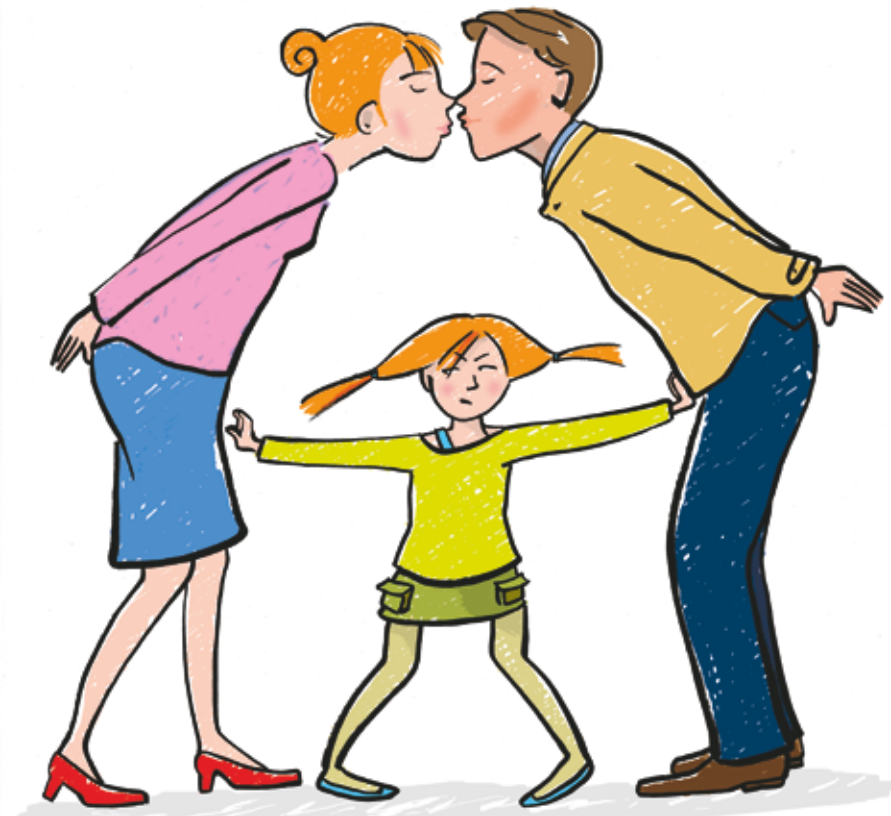
www.kinderkrankenpflege.at

Wenn Ihr Kind daheim keine Pflege, sondern nur Betreuung braucht, finden Sie das passende Angebot z.B. auf

www.kinderbetreuung.at

Die Österreichische Apothekerkammer veröffentlicht die Nachtdienste aller Apotheken österreichweit auf

www.apotheker.or.at



Rosa Brille: in Kindergrößen nicht erhältlich

Eine neue Beziehung ist fast wie ein weiteres Kind. Sie kann nicht „nebenher laufen“, sondern verdient Zeit, Verlässlichkeit und Klarheit.

In letzter Zeit sitzt Marion auffallend oft spätabends, wenn ihre Kinder schlafen, am Telefon. Sie führt lange Gespräche mit Rudi, den sie vor einigen Wochen kennen gelernt hat. Sie hat sich von Anfang an gut mit ihm verstanden. Und er hat sie umworben, was ihr sehr geschmeichelt hat. Seit kurzem sind die beiden ein Paar, sehen sich regelmäßig und machen gemeinsame Pläne.

Zum Beispiel planen sie, wie Marion ihren Kindern die Neuigkeit erzählen wird. Sie will sich noch ein, zwei Monate Zeit damit lassen. Aber sie erwähnt Rudis Namen vor den Kindern, wenn sie mit ihm ausgeht oder wenn er anruft. Schließlich ist es unübersehbar, wie glücklich sie ist. Sobald die Beziehung gefestigt ist, wird Marion bei einem Ausflug am Wochenende Rudi mit den Kindern bekannt machen.

„Ein guter Plan“, stimmt Rudi zu. Auch er ist ein bisschen aufgeregt. Beim ersten Mal bleibe ich nur eine Stunde dabei, okay? Ich will die Kinder nicht überfordern.“

Es ist schön, wenn auch Sie nach einer Trennung wieder einen Partner, eine Partnerin finden. Es ist aber ein wenig anders, jetzt, wo Sie ein Kind haben. Für Ihr Kind ist der neue Mann, die neue Frau in Ihrem Leben erst ein-

mal eine wildfremde Person. Vertrauen braucht Zeit zum Wachsen.

Auch Alfons ist frisch verliebt. Seine Kinder wohnen nicht bei ihm, sondern kommen nur jedes zweite Wochenende zu Besuch. Er konnte daher die erste Zeit mit rosaroter Brille voll auskosten. Inzwischen ist er überzeugt, dass die neue Beziehung Bestand haben wird, und wünscht sich, dass seine Söhne (11 und 15) seine Freundin kennen lernen. Denn es ist geplant, dass sie bei ihm einzieht. Auch Alfons wählt einen „neutralen“ Ort fürs erste Treffen. Die Kinder gehen gern zum Bowling, also stößt seine Freundin einfach dazu. Neugierig beobachten die Kinder sie, zuerst nur aus dem Augenwinkel. Zum Glück bleibt sie locker und macht immer wieder Gesprächsangebote. Der Jüngere geht schneller darauf ein und stellt ihr schon beim ersten Treffen Fragen. Der Ältere wird noch ein paar Wochen brauchen. Alfons und seine Freundin machen keinen Druck.

Erwarten Sie nicht zu viel vom ersten Treffen. Erwecken Sie nicht den Eindruck, dass der neue Partner, die neue Partnerin den anderen Elternteil ersetzen soll. Es genügt, wenn Sie z.B. sagen: „Das ist meine neue Freundin. Ich habe sie sehr gern, und ich möchte, dass du sie kennen lernst.“

Tipps für verliebte Alleinerziehende

- Nehmen Sie sich für die erste Zeit des Verliebtseins und zum Kennenlernen ausreichend unbeschwerte Zeit zu zweit.
- Lassen Sie der Partnerschaft Zeit zum Entwickeln und machen Sie nicht sofort eine Familie daraus.
- Stellen Sie Ihrem Kind den neuen Partner/die neue Partnerin erst vor, wenn Sie sich über eine längere Dauer der Beziehung sicher sind.
- Lassen Sie Ihrem Kind genug Zeit und seine persönliche Art, den für ihn noch fremden Menschen kennen zu lernen.
- Besprechen Sie mit Ihrem neuen Partner/Ihrer neuen Partnerin die Alltagsgestaltung und den Umgang mit dem Kind.
- Achten Sie auf ein gutes Klima bei den Besuchskontakten mit dem getrennt lebenden Elternteil.

Tipps für neue Partner(innen)

- Pflegen Sie die Liebesbeziehung. Oft wirken kleine Gesten Wunder. Lassen Sie nicht zu, dass Sie als Paar in Routine untergehen. Mit etwas Phantasie fällt Ihnen sicher ein, wo sich „Inseln der Zweisamkeit“ schaffen lassen.
- Setzen Sie sich nicht unter Druck, was Ihr Stiefkind betrifft. Sie müssen es weder lieben noch erziehen. Seien Sie entspannt, freundlich und respektvoll. Im guten Umgang miteinander kann Zuneigung auf beiden Seiten langsam wachsen.
- Betrachten Sie den getrennt lebenden Elternteil als Realität, nicht als Rivalen. Ihr Partner, Ihre Partnerin hat sich bereits für Sie entschieden! Für sein/Ihr Kind ist es aber sehr wichtig, in gutem Kontakt mit beiden Eltern zu bleiben.
- Stecken Sie die richtigen Ziele. „Vater-Mutter-Kind“ ist nicht Ihre Lebenswirklichkeit. Öffnen Sie die Augen für das bunte „Patchwork“, das Ihre Situation Ihnen bietet.

(Mehr zum THEMA)

DIE FÜNF SPRACHEN DER LIEBE

Wie Kommunikation gelingt
von Gary Chapman
Francke-Buchhandlung



MEINE DEINE UNSERE

Leben in der Patchworkfamilie
von Peter Scheer und Marguerite Dunitz-Scheer
Falter Verlag



Was tun, wenn das Kind meinen neuen Partner nicht mag?

Ablehnung als erste Reaktion ist nicht ungewöhnlich. Schließlich muss sich Ihr Kind erst damit abfinden, dass Ihre Trennung von seinem Vater, seiner Mutter tatsächlich endgültig ist. (Die Hoffnung, dass Sie wieder zusammenkommen, war wahrscheinlich noch immer da.)

Die Entscheidung für eine neue Partnerschaft treffen die Erwachsenen. Die Kinder werden vor vollendete Tatsachen gestellt. Womöglich gibt es auch noch fremde Kinder, die plötzlich wie Geschwister akzeptiert werden sollen. Klar, dass da zunächst einiges aus dem Gleichgewicht gerät. Ähnlich wie bei einem Mobile, das man um neue Teile ergänzt. Bis alle ihren Platz gefunden haben, kann es Monate (oder sogar Jahre) dauern.

Wenn es zu Spannungen kommt, machen Sie klar, dass Sie unfaires Verhalten von keiner Seite dulden. Ihr Kind muss Ihren neuen Partner, Ihre neue Partnerin nicht mögen, es soll aber trotzdem Rücksicht nehmen.

Massive Ablehnung ist häufig eine verschlüsselte Aufforderung, die Rollen zu klären. Besprechen Sie zuerst mit Ihrem neuen Partner/Ihrer neuen Partnerin die Situation. Klären Sie die Erwartungen, und wer welche Rolle für das Kind übernimmt. Ablehnung kann auch auf einen Loyalitätskonflikt hinweisen, hinter dem die Frage steckt: „Ist es ein Verrat an meinem abwesenden Elternteil, wenn ich dich mag?“ Achten Sie besonders darauf, wie über den abwesenden Elternteil gesprochen wird.

LITERATUR

**ALLEIN ERZIEHEN UND STARK SEIN**

Schwierige Situationen wahrnehmen, verstehen, lösen
von Elisabeth Cope
Klett-Cotta

**SINGLE MAMA**

Der ganz normale Wahnsinn zwischen Kindern und Beruf
von Lili Stollowsky
Knauer

**ENTSPANNUNG FÜR GESTRESSTE MÜTTER**

von Sabine Seyffert
Herder

**FAMILIE UND BERUF**

Work-Life-Balance für Väter
von Matthias Ochs und Rainer Orban
Beltz Verlag

**GLÜCKLICHE SCHEIDUNGSKINDER**

Trennungen und wie Kinder damit fertig werden
von Remo H. Largo, Monika Czernin
Piper Taschenbuch

**KINDER AUS GESCHIEDENEN EHEN**

Zwischen Trauma und Hoffnung
von Helmuth Figdor
Psychosozial-Verlag

**GRENZEN, NÄHE, RESPEKT**

Wie Eltern und Kinder sich finden
von Jesper Juul
Rowohlt

**KINDER KÖNNEN FERNSEHEN**

Vom Umgang mit der Flimmerkiste
von Jan-Uwe Rogge und Klaus Pitter
Rowohlt



WEGE AUS DER TRAUER

von Monika Specht-Toman und Doris Tropper
Kreuz-Verlag



WARUM KONNTEN WIR DICH NICHT HALTEN?

Wenn ein Mensch, den man liebt, Suizid begangen hat
von Carin Dioda und Tina Gomez
Kreuz-Verlag



WENN KINDER NACH DEM STERBEN FRAGEN

von Daniela Tausch-Flammer und Lis Bickel
Verlag Herder



WAS IST DAS? FRAGT DER FROSCH

von Max Velthuijs
Verlag Sauerländer



WIE DER KLEINE ROSA ELEFANT EINMAL SEHR TRAUERIG WAR UND WIE ES IHM WIEDER GUT GING

von Monika Weitze und Eric Battut
Bohem Press



MAMA IST GEGANGEN

von Christoph Hein
Beltz Verlag



ICH HAB EUCH BEIDE LIEB!

Wenn Eltern sich getrennt haben
von Claire Masurel und Kady MacDonald Denton
Brunnen-Verlag



GRUNDLAGEN DER ENTWICKLUNGSPSYCHOLOGIE

Die ersten 10 Jahre
von Gabriele Haug-Schnabel und Joachim Bensele
Herder



PUBERTÄT

Eltern-Verantwortung und Eltern-Glück

von Gabriele Haug-Schnabel und Nikolas Schnabel

Oberstebrink/Eltern-Bibliothek



ICH WILL VERSTEHEN, WAS DU WIRKLICH BRAUCHST

Gewaltfreie Kommunikation mit Kindern

von Frank Gaschler

Kösel



ICH WILL ANDERS ALS DU WILLST, MAMA

Kinder dürfen ihren Willen haben – Eltern auch!

von Britta Hahn

Junfermann



DIE FÜNF SPRACHEN DER LIEBE FÜR FAMILIEN

Kinder dürfen ihren Willen haben – Eltern auch!

von Gary Chapman

Francke-Buchhandlung

BROSCHÜREN

Bundesministerium für Wirtschaft, Familie und Jugend:

Informationsmaterialien zu den Bereichen Wirtschaft, Familie und Jugend können auf der Website www.bmwfj.gv.at/publikationen angefordert werden.

Die Familienberatungsstelle in Ihrer Nähe finden Sie auf:

www.familienberatung.gv.at oder telefonisch bei der kostenlosen
Familienservice-Hotline 0800 240 262

LINKS

www.help.gv.at

Informationen über Behördenwege

www.trennungundscheidung.at

Ehe-, Familien- und Scheidungsberatung bei Gericht, Mediation und Eltern- und Kinderbegleitung

www.familienberatung.at

Beratungsstellen

www.alleinerziehende.org

Österreichische Plattform für Alleinerziehende

www.allein-erziehend.at

Community und Kontaktbörse für Alleinerzieher

www.rainbows.at

Verein zur Begleitung von Kindern und Jugendlichen, die von Trennung/Verlust wichtiger Bezugspersonen betroffen sind

www.maennerratgeber.at

Ratgeber für Männer

www.frauenratgeberin.at

rechtliche, berufliche, soziale, bildungsmäßige und gesundheitliche Informationen für Frauen

www.schuldnerberatung.at

Webportal der Schuldnerberatungen Österreichs

www.ams.at/frauen

Arbeitsmarktservice für Frauen

www.arbeiterkammer.at

Portal der Arbeiterkammern

www.oif.ac.at

Österreichisches Institut für Familienforschung

www.reise-checkliste.de

Checkliste für Reisen mit Kind

www.kinderbetreuung.at

Datenbank mit Kinderbetreuungseinrichtungen in allen Bundesländern

Feriencamps bieten z.B. an:

www.kinderfreunde.at

www.pfadfinder.at

www.alpenverein.at/jugend

www.jungschar.at

www.kinderbegleitung.org

Verein rund ums erkrankte Kind mit 24-Stunden-Hotline

ELTERNBILDUNG

**Kontaktadresse im Bundesministerium
für Wirtschaft, Familie und Jugend**

Abteilung II/2

Franz-Josefs-Kai 51

1010 Wien

Tel.: 01/711 00-3225

henriette.wallisch@bmwfj.gv.at

www.eltern-bildung.at

Auskünfte über Elternbildungsveranstaltungen erhalten Sie auch bei Ihren
örtlichen Bildungseinrichtungen und auf
unserer Website

www.eltern-bildung.at

A series of horizontal dotted lines for writing notes.

A series of horizontal dotted lines for writing notes.

Informieren Sie sich über alle Entwicklungsphasen Ihres Kindes sowie über Herausforderungen in besonderen Lebenssituationen und bestellen Sie die kostenlosen Elternbriefe und Tipps für Eltern auf CD-ROM unter:

www.bmwfj.gv.at/publikationen
www.eltern-bildung.at

ELTERNBRIEFE

- Gut durch die ersten 8 Wochen
- Das 1. Lebensjahr
- Vom 1. bis zum 3. Geburtstag
- vom 3. bis zum 6. Jahr
- vom 6. bis zum 10. Jahr
- Für Eltern von Teenagern
- Alleinerziehend
- Patchworkfamilie
- Späte Eltern
- Für Eltern von Kindern mit Behinderung
- Für türkische Familien

TIPPS FÜR ELTERN AUF CD-ROM

- Schwangerschaft, Geburt und die ersten 8 Wochen danach
- Die ersten zwölf Monate
- Vom ersten bis zum dritten Geburtstag
- Kindergartenalter
- Volksschulalter
- Pubertät
- Alleinerziehend
- Patchworkfamilie
- Späte Eltern

IMPRESSUM

Herausgeber und Medieninhaber:

Bundesministerium für Wirtschaft, Familie und Jugend
1010 Wien, Franz-Josefs-Kai 51

Redaktion: Abt. II/2, Tel.: 01/711 00-3225; Fax: 01/711 00-933225, henriette.wallisch@bmwfj.gv.at

Konzept und Text: Mag.^a Katharina Ratheiser, Autorin

Beratende Expertin: Christine Kügerl (Institut für Familienberatung und Psychotherapie/Caritas Kärnten)

Lektorat: onlinelektorat@aon.at, 1010 Wien

Illustrationen und Layout: Carola Holland

Druck: Niederösterreichisches Pressehaus

Sich mit anderen Eltern sowie Expertinnen und Experten über Erziehungsfragen austauschen zu können, einen aktuellen Veranstaltungskalender zu Elternbildungsangeboten,
interessante Literatur ...
... das bietet unsere Homepage

www.eltern-bildung.at