

# ElternTIPPs

Alleinerziehend – Ratgeber für Ein-Eltern-Familien



## **Impressum**

Medieninhaber, Verleger und Herausgeber:  
Bundeskanzleramt – Sektion Familie und Jugend  
Untere Donaustraße 13–15, 1020 Wien  
Texte: Mag. Katharina Ratheiser  
Gestaltung: BKA Design & Grafik  
Fotonachweise: iStock, BKA/Wenzel (Vorwort)  
Stand: Mai 2023

### **Copyright und Haftung:**

Auszugsweiser Abdruck ist nur mit Quellenangabe gestattet, alle sonstigen Rechte sind ohne schriftliche Zustimmung des Medieninhabers unzulässig.  
Es wird darauf verwiesen, dass alle Angaben in dieser Publikation trotz sorgfältiger Bearbeitung ohne Gewähr erfolgen und eine Haftung des Bundeskanzleramts und der Autorin/des Autors ausgeschlossen ist. Rechtausführungen stellen die unverbindliche Meinung der Autorin/des Autors dar und können der Rechtsprechung der unabhängigen Gerichte keinesfalls vorgreifen.

Rückmeldungen: Ihre Überlegungen zu vorliegender Publikation übermitteln Sie bitte an [kjh@bka.gv.at](mailto:kjh@bka.gv.at).

Wien, 2023

## Vorwort

Liebe Eltern!

Mit Kindern das Leben zu teilen, sie heranwachsen zu sehen und ihre Potentiale zu fördern bedeutet eine unglaubliche Bereicherung für jeden Elternteil. In den verschiedenen Altersstufen des Kindes können sich für Eltern unterschiedliche Fragen zur Entwicklung sowie zur Förderung stellen. Mütter und Väter sind bemüht, die Wünsche und Bedürfnisse ihrer Kinder bestmöglich zu erfüllen. Dennoch können kleine wie auch größere Herausforderungen Unsicherheiten verursachen.

Ich möchte Sie als Eltern dabei unterstützen, die Bedürfnisse Ihres Kindes zu erkennen und dem Alter entsprechend reagieren zu können. Fachinformationen sowie der Austausch mit anderen Eltern helfen Ihnen dabei, Ihren eigenen Weg zu finden und Ihr Selbstvertrauen in der Erziehung zu stärken.

Die Elternbildung ist ein zentrales Angebot, um Wissen zu Erziehungsfragen zu erweitern, Erfahrungen mit den Herausforderungen des Erziehungsalltags mit anderen Eltern zu teilen und Tipps von Fachleuten zu erhalten. Auf der Website [www.eltern-bildung.at](http://www.eltern-bildung.at) findet sich ein Kalender zu kostengünstigen, von meinem Ressort geförderten Bildungsveranstaltungen und Eltern-Kind-Gruppen in ganz Österreich, auch in Ihrer Nähe.

Die vorliegende Broschürenreihe „ElternTIPPs“ bietet Informationen zu allen Entwicklungsstufen von der Geburt bis zur Pubertät sowie für spezielle Lebenssituationen und enthält hilfreiche Empfehlungen, die im Eltern-Sein unterstützen sollen.

Viel Freude beim Lesen!



MMag. Dr. Susanne Raab

Bundesministerin für Frauen, Familie, Integration und Medien



Bundesministerin  
MMag. Dr. Susanne Raab



## Inhalt

<b>Die besondere Situation</b> .....	<b>4</b>
Eine ganz normale Familie .....	4
<b>Mutterrolle Vaterrolle</b> .....	<b>6</b>
Was Kinder brauchen ... und was nicht .....	6
<b>Beziehungsnetz</b> .....	<b>8</b>
Gut vernetzt ist halb gewonnen .....	8
<b>Trennung und Scheidung</b> .....	<b>10</b>
Schritt für Schritt bergauf .....	10
<b>Obsorge und Kontaktrecht</b> .....	<b>12</b>
Mehr als nur ein Kommen und Gehen .....	12
<b>Rund ums Geld</b> .....	<b>14</b>
Auge um Auge, Cent um Cent? .....	14
<b>Tod des Partners, der Partnerin</b> .....	<b>16</b>
Die Welt aus den Fugen .....	16
<b>Berufstätigkeit</b> .....	<b>18</b>
Von Frühstückstermin bis Elternabend .....	18
<b>Freizeit und Reisen</b> .....	<b>20</b>
Sommer, Sonne, Windelwechsel .....	20
<b>Zeit für mich</b> .....	<b>22</b>
Mountainbike statt Hamsterrad .....	22
<b>Probleme</b> .....	<b>24</b>
Zeit für Plan B .....	24
<b>Neue Partnerschaft</b> .....	<b>26</b>
Mama und der Neue .....	26
<b>Das leere Nest</b> .....	<b>28</b>
Die Kinder ziehen lassen .....	28

# Eine ganz normale Familie

Als Ein-Eltern-Familie leben Sie eine von vielen möglichen Familienformen. Gestalten Sie diese nach Ihren Vorstellungen und zum Besten aller Beteiligten.

In Emmas Kindergartengruppe gibt es drei Kinder von alleinerziehenden Müttern und Vätern. Das spiegelt ungefähr die österreichische Statistik wider: Rund 15 Prozent aller Familien bestehen aus einem Elternteil mit mindestens einem Kind unter 15 Jahren; eines von acht Kindern wächst mit getrennten Eltern auf.

Emma findet das ganz normal. Sie 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 geht sie ja auch mit.

Zu Lea zum Beispiel, die drei ältere Brüder hat. Dort 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 Runde Toben 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 oder Familienrituale mit beiden Eltern. Die Elementarpädagogin hat sie beruhigt: „Emma ist ein ausgeglichenes Kind mit dem Alter entsprechenden sozialen Fähigkeiten.“ Dass sie ab und zu einen Wutanfall hat oder ihr Bett morgens nass ist, macht sie umso normaler. Auch sogenannte intakte Familien haben diese Themen.



Eine solche Familie ist die von Emmas Freund Ivo. Ivos Mutter ruft immer wieder an und klagt über die mangelnde Mithilfe von ihrem Mann. „Die ganze Woche ist er auf Dienstreise und am Wochenende will er Ruhe.“ Emmas Mutter denkt dann: Ja, es wäre schön, einen Partner zu haben. Aber es macht nicht automatisch alles einfacher. Verlässlicher ist ein gutes Netz von Freundinnen, 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 auf gemeinsam verbrachte Zeit und Erlebnisse im Familienkreis. Zuhause findet Ihr Kind Geborgenheit, Anerkennung, Ruhe und Abwechslung, Kreativität und Genuss. All das können Sie ihm selbstverständlich auch als Ein-Eltern-Familie bieten.

## Tipps

- Suchen Sie Kontakt zu anderen Ein-Eltern-Familien.
- Wenn Ihnen die Situation zu viel wird, sprechen Sie sich bei Freundinnen oder Freunden aus, die Sie verstehen, aber nicht bemitleiden.
- Suchen Sie die Ursache für Probleme nicht automatisch in Ihrer Familienform.
- Trauen Sie sich und Ihrem Kind zu, in dieser Familienform glücklich zu leben.

## Checkliste

### Manchmal braucht es Schlagfertigkeit

Unbedachte Kommentare aus der Umgebung können unter die Gürtellinie treffen. Eine schlagfertige Antwort regt vielleicht zum Nachdenken über Klischees an.

Fürs Kind wäre es doch besser, Ihr wärt 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.

Sowieso. Willst du einen Tee? Was zu essen? Sitzt du bequem?

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 überhaupt wer 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 immer schon ein Kind haben.

Damit kann ich frühestens in neun Monaten dienen. Dieses hier hat bereits Eltern.

## Gut zu wissen

### 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 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 / eine neue Partnerin hätten,**
- **... Ihr alter Partner / Ihre alte Partnerin zurück käme,**
- **... Sie mehr Geld hätten.**

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

---

### Medientipps:

Serien rund um alleinerziehende Väter: Shameless, Full House, Two and a half Men, King of Queens, Raising Hope

Serien rund um alleinerziehende Mütter: Gilmore Girls, Big Little Lies, Fuller House, About a Boy



# Was Kinder brauchen ... und was nicht

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 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 und die Kontakte wurden erweitert. Vorwürfe aber sind ihr neu und verletzen sie. Schließlich war sie damals die Verlassene.

Es gibt Entwicklungsphasen, in denen Loslösung im Mittelpunkt steht: allen voran Kindergartenzeit und Pubertät. Da 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 auch ein Onkel, Lehrer oder Trainer sein. Markus' Mutter reagiert richtig, wenn sie gelassen bleibt und die Vorwürfe nicht als Undankbarkeit, sondern nur als Unsicherheit deutet.



Für jedes Kind ist es das Beste, wenn Mutter und Vater verfügbar sind. Es ist aber nicht die einzige Lösung. Wenn ein Elternteil im Leben Ihres Kindes aufgrund der Umstände nicht oder wenig verfügbar ist, dann ist das eben so. 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 das Bedürfnis Ihres Kindes nach Geborgenheit, Anerkennung und dem Erkunden von Neuem erfüllen. Und das ist es, was seine gesunde Entwicklung garantiert.

## Tipps

- Die Geschichte, das Drehbuch Ihres Lebens schreiben Sie selbst, niemand sonst.
- Fragen Sie sich bei Problemen des Kindes zuerst, ob sie mit einem Entwicklungsthema zu tun haben können und suchen Sie Unterstützung.
- Bemühen Sie sich um eine Kontaktregelung, die Ihrem Kind guttut.
- Kinder haben immer wieder Phasen, in denen sie den fehlenden Elternteil besonders vermissen. 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.
- Eines Tages ist Ihr Kind erwachsen und zieht aus. Kümmern Sie sich schon jetzt auch um Ihre eigenen Interessen, Hobbys und Kontakte.



## Gut zu wissen

### 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 an die positiven Dinge erinnern (auch falls Sie noch wütend sind). Schließlich konnte sich Ihr Kind seine Eltern nicht aussuchen. Denken Sie daran: Ohne den zweiten Elternteil gäbe es auch Ihr Kind nicht. 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 zu geben. Wenn Sie selbst traurig sind, können Sie das auch sagen: Geteiltes Leid ist erträglicher.



## ✓ Checkliste

### Damit es allen besser geht ... (Denkanstöße für Alleinerziehende)

Mein Kind ist / meine Kinder sind nicht verantwortlich für das Scheitern meiner Beziehung und soll/en nicht durch die Konflikte leiden.

---

Ich trenne so gut ich kann die Paarebene von der Elternebene.

---

Ich bemühe mich, Konflikte mit dem / der Ex Schritt für Schritt zu regeln, damit eine respektvolle Gesprächsbasis entsteht.

---

Ich nehme meine Verantwortung als Elternteil wahr, indem ich professionelle Hilfe hole, wenn ich gar nicht mehr weiter weiß.

---

Ich spreche vor Kindern immer respektvoll über den anderen Elternteil.

---

Mein Ziel sind klare Regeln im Zusammenhang mit der (gemeinsamen) Obsorge, damit es keinen Streit gibt.

---

Ich verwende mein/e Kind/er nie als Mittel zur Rache und setze das Kontaktrecht nicht als Druckmittel ein.

---

Im Interesse unseres Kindes / unserer Kinder achte ich auf eine verlässliche Kontaktregelung.

---

Falls diese sich nicht bewährt, kläre ich die Ursachen. Wenn es sein muss, auch vor Gericht.

---

Ich weiß, dass für meine/n Ex die Trennung von unserem Kind / unseren Kindern nicht leicht ist und mache ihr / ihm das Leben nicht zusätzlich schwer.

---

Ich traue ihr / ihm zu, eine gute Mutter / ein guter Vater zu sein.

---

# Gut vernetzt ist halb gewonnen

Ein Akrobat, der mit Netz arbeitet, weiß: Ihm kann nichts passieren. Ähnlich ist es mit einem Beziehungsnetz. Es steigert die Lebensqualität und entlastet. Im Notfall fängt es verlässlich auf. Das ist gerade für Alleinerziehende und ihre Kinder wichtig.

Reinhard ist alleinerziehender Vater des 6-jährigen 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 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 regelmäßig seine Kindergartenfreunde samt Eltern eingeladen und von unserer Familiensituation erzählt. Auch auf Kinderfesten kommt man rasch ins Gespräch! Bald lernte ich andere Väter kennen. 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 Pizza-Zusteller angerufen. Man muss nicht alles selber machen. Vor allem Dinge, die jemand anderer besser kann.“ „Meine Mutter beispielsweise bügelt besser als ich“. Sie 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 kommt, um beim Bügeln zu helfen, findet sie ihre Liebesschokolade auf dem Bügeltisch.“

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 Babysitterin: eine Studentin, die er übers Internet gefunden hat. Beide, Lucas und er, genießen an diesen Abenden die Abwechslung.

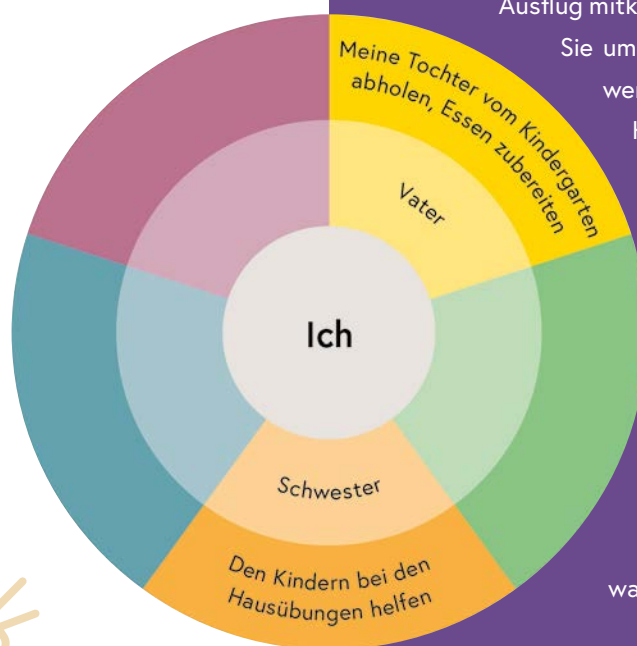
Franziska, Alleinerzieherin einer 14-jährigen Tochter, wächst ihr Netzwerk ab und zu fast über den Kopf. An manchen Wochenenden kommt sie vor lauter Verabredungen gar nicht mehr zum Verschnaufen. „Also bin ich auf die Bremse gestiegen. Es war ein ungewohntes Gefühl, Treffen abzusagen. Aber der Familie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

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



## **i** Tipps

- Pflegen Sie Kontakt zu Freundinnen, Freunden und Verwandten, mit denen Sie sich wohlfühlen.
- Erkundigen Sie sich nach Angeboten speziell für Alleinerziehende.
- Teilen Sie Großeltern und anderen Betreuungspersonen Ihre wichtigsten Erziehungsregeln mit. Bitten Sie sie, mit Ihnen an einem Strang zu ziehen.
- Wenn Entscheidungen zu treffen sind, können Sie sich mit Ihren Eltern, mit Geschwistern, mit Freundinnen oder Freunden, mit Lehrenden oder anderen Eltern beraten. Auch die Kinder können Sie – dem Alter entsprechend – einbeziehen. Bei Entscheidungen, die das Kind betreffen, sollten Sie auch mit dem anderen Elternteil reden.
- Erlauben Sie Ihrem Kind, Freundinnen und Freunde nach Hause einzuladen.
- Sie und Ihre Kinder sind Teil des sozialen Netzes von anderen. Geben und Nehmen gleichen sich langfristig aus.
- Zeigen Sie hilfsbereiten Menschen Ihre Dankbarkeit auf persönliche Art. Das muss nicht immer materiell sein.
- Weisen Sie gut gemeinte, aber für Sie nicht passende Hilfe höflich und bestimmt zurück.



## Wie baut man ein Netzwerk auf?

Notieren Sie, welche Menschen Ihnen in Ihrem Freundes-, Familien-, und Bekanntenkreis zu folgenden Fragen einfallen: Wen schätzen Sie und wer schätzt Sie? Wer hat Ihnen schon geholfen? Auf wen können Sie sich verlassen? Dann zeichnen Sie Ihr soziales Netz auf: In der Mitte stehen Sie selbst mit Ihrem Kind oder den Kindern. Rundherum die fünf Personen, die Ihnen aus der obigen Liste am wichtigsten sind. In den äußeren Kreis schreiben Sie, wobei und womit diese Personen Sie unterstützen können (z. B. Hausarbeit, Abholen vom Kindergarten, Hausübungen betreuen, berufliche Hilfe). Im nächsten Schritt fragen Sie: Wo fehlt jemand, wofür geht mir noch jemand ab? Überlegen Sie, wer in Ihrer Umgebung dafür in Frage kommt, wie sympathisch er oder sie Ihnen ist und was Sie im Gegenzug anbieten können.

## Gut zu wissen

### Drittes Rad am Wagen?

Wenn Sie sich in Ihrer jetzigen Lebensphase unter Pärchen nicht wohl fühlen, wählen Sie eben eine andere Freizeitgestaltung. Andere Alleinerziehende freuen sich wahrscheinlich über neue Bekannte. Kinderlose Singles kann man ruhig fragen, ob sie auf einen Ausflug mitkommen. Es gibt Dinge, um die

Sie umgekehrt von Paaren beneidet werden! Sie haben das Glück, Kinder aufwachsen zu sehen, und zugleich (zumindest manchmal) die Freiheiten, von denen Singles schwärmen. Beziehungen können, wie Sie wissen, ganz schön anstrengend sein. In einer gemütlichen Runde Händchen haltender Pärchen dürfen Sie ruhig denken: Es ist nicht alles Gold, was glänzt.



# Schritt für Schritt bergauf

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



Das war's? Sieben Jahre Ehe: beendet in fünfzehn Minuten vor dem Gericht. 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 jemandem Ihr Herz aus. Wenn Sie die Trauer gut abschließen, wird Ihnen der Neustart besser gelingen.

Maria erinnert sich an damals, als ihre Schwester sich 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 die Wohnung neu ein. „Ein Jahr, das frischen Wind in mein Leben gebracht hat“, meint sie im Rückblick.

Besonders beeindruckt hat Maria, wie ihre Schwester 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 bei Erwachsenen 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 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 momentan woanders. Lass ihn zwischendurch kleines Kind spielen, wenn ihm das hilft. Das wird nicht lange dauern.“

Wie Kinder auf eine Trennung der Eltern reagieren, hängt auch von ihrer Persönlichkeit ab. Von Wut bis Verzweiflung ist alles möglich. Unruhiger Schlaf, verstärktes Klammern, ein vorübergehender Entwicklungsstillstand oder -rückschritt sind normale Reaktionen auf eine schwierige Situation. Und zwar auch dann, wenn sie mit etwas Verzögerung eintreten. Ändern Sie möglichst wenig am Alltag, so bekommt Ihr Kind rasch wieder Boden unter den Füßen.

## Tipps

- Nehmen Sie die eigene Belastung ernst und lassen Sie sich helfen.
- Geben Sie Ihrem Kind in allen Bereichen so viel Sicherheit wie möglich.
- Auffälliges Verhalten oder körperliche Symptome Ihres Kindes können – müssen aber nicht! – mit der Trennung zusammenhängen. Behalten Sie sämtliche möglichen Ursachen im Auge.
- Sprechen Sie mit dem anderen Elternteil immer direkt und nie im Umweg über Ihr Kind. Benützen Sie nicht das Kind, um Informationen über den anderen Elternteil zu bekommen.
- Wenn Sie auf eine Frage Ihres Kindes über die Folgen der Trennung keine Antwort wissen, dann sagen Sie das. Betonen Sie gleichzeitig, dass die Verantwortung für Lösungen immer bei den Erwachsenen liegt.
- Sie haben jetzt die Chance, Ihr Kind auf die Bewältigung von Lebenskrisen vorzubereiten. Was Sie ihm vorleben, wird es später gut brauchen können.

## Scheidungsformen

### Einvernehmliche Scheidung

Den Antrag stellen beide gemeinsam. Die eheliche Lebensgemeinschaft muss seit sechs Monaten beendet sein, getrenntes Wohnen ist aber nicht notwendig. Es muss Einigkeit über Obsorge und Unterhalt für die gemeinsamen Kinder, gegenseitigen Unterhalt sowie die Aufteilung des ehelichen Gebrauchsvermögens und der ehelichen Ersparnisse bzw. Schulden bestehen. Außerdem ist die Teilnahme an einer Elternberatung über Scheidungsfolgen für minderjährige Kinder Pflicht.

### Streitige Scheidung

- aus Verschulden des Ehemannes oder der Ehefrau
- wegen Auflösung der häuslichen Gemeinschaft seit mind. drei Jahren
- aus anderen Gründen (auf geistiger Störung beruhendes Verhalten, Geisteskrankheit, ansteckende oder ekelerregende Krankheit)

Voraussetzung ist jeweils, dass die Ehe unheilbar zerrüttet ist. (Nur bei Auflösung der häuslichen Gemeinschaft seit sechs Jahren ist der Klage jedenfalls stattzugeben.) Bei der Scheidung aus Verschulden kann der/die Beklagte einen Mitverschuldensantrag oder eine Widerklage einbringen. Die Scheidungsklage hat keinen Erfolg, wenn Verzeihung (ausdrücklich oder schlüssig) oder Verjährung (sechs Monate nach Kenntnis des Scheidungsgrundes) vorliegen. Durch eine Streitige Scheidung wird nur die Scheidung der Ehe erreicht. Vermögensaufteilung, Unterhalt, Obsorge, usw. müssen – wenn keine Einigung zustande kommt – in weiteren gerichtlichen Verfahren geregelt werden. Ein Streitiges Scheidungsverfahren kann jederzeit durch eine einvernehmliche Scheidung beendet werden.



## Gut zu wissen

### Wie geht es meinem Kind?

Kinder reagieren mit **Trauer** auf die Trennung. Das ist eine gesunde Verlustreaktion. Fast jedes Kind glaubt, an der Trennung seiner Eltern **Mitschuld** zu haben und findet (absurde) Erklärungen, z. B. weil es nicht gefolgt hat oder schlechte Noten bekam. Je jünger das Kind, desto eher empfindet es die Trennung der Eltern als **Verlassenwerden**. Es ist abwechselnd wütend auf die Elternteile und auf sich selbst, weil es nicht schafft, die Eltern an der Trennung zu hindern. Diese **Wut** schluckt es oft hinunter, weil es Streit als Ursache der Trennung sieht und daher **Angst** vorm Streiten bekommt. Dazu kommt die **Unsicherheit**: Wird mich der andere Elternteil auch noch verlassen? Hat sich das neue Leben eingespielt, kann das Kind in einen **Loyalitätskonflikt** geraten: „Wenn ich bei Papa bin, ist Mama traurig, und umgekehrt.“ **Was braucht mein Kind deshalb?**

- Ehrliche, altersgemäße Information über die Trennungsgründe
- Verständliche Information über Änderungen (Wohnung, Geld)
- Bestätigung, dass es Mama und Papa lieben darf
- Ermutigung, alle Gefühle zu zeigen, und Anregung, Fragen zu stellen



# Mehr als nur ein Kommen und Gehen

Sowohl das Kind als auch der getrennt lebende Elternteil haben das Recht auf persönliche Kontakte miteinander. Es soll nicht nur Freizeit geteilt werden, sondern auch normaler Alltag.

Die 4-jährige 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. Selbst auf Kinderfesten klammert sich Viktoria an ihre Mutter und will nicht bleiben.

Übergänge sind für Kinder immer mit 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.

Deshalb sind auch Anfang und Ende der Besuchszeit kritische Momente. Manche Kinder sind aufgeregter und unruhiger als andere. Manche Kinder brauchen eine gewisse Zeit, um wieder in den gewohnten Alltag zu finden. Man spricht von Übergangsreaktionen.

Viktorias Eltern haben viel über die Kontaktregelung 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 in der neuen Wohnung sein. (So hatte ihre Mutter einen freien Abend.) Außerdem wollte ihr Vater den Kontakt zum Kindergarten halten und seine Tochter von dort abholen. Der Freitag schien die optimale Lösung zu sein. Machen Viktorias Probleme am Samstag nun eine Änderung der Regelung nötig?

Zum Glück haben die Eltern eine gute Gesprächsbasis miteinander. Sie wollen fürs Erste versuchen, den Samstag besonders ruhig und angenehm 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 ein Kinderfest ist, wird Viktoria ausnahmsweise schon in der Früh abgeholt und hat so bis zum Fest noch einige Stunden Ruhe, um den Übergang zu verarbeiten.



## Tipps

- Jeder Elternteil und das Kind haben gesetzlich das Recht auf Kontakt. Können sich die Eltern über das Kontaktrecht (früher: Besuchsrecht) nicht einigen, muss das Gericht eine Regelung treffen.
- Wenn der getrennt lebende Elternteil zum Nachteil des Kindes den persönlichen Kontakt unterlässt, kann dieser gerichtlich durchgesetzt werden.
- Ihr Kind hat nicht nur das Bedürfnis, geliebt zu werden, sondern auch zu lieben. Ein nicht anwesender Elternteil bleibt ein unsichtbarer Begleiter. Wird vom Kind erwartet, dass es ihn ablehnt, kommt es in große seelische Not.
- Gestalten Sie Übergänge möglichst stressfrei und lassen Sie dem Kind Zeit zum Ankommen.
- Klären Sie Unklarheiten oder Konflikte, wenn Ihr Kind nicht zuhört.
- Vermitteln Sie Ihrem Kind, dass es für Sie okay ist, wenn es den anderen Elternteil besucht, und dass Sie nicht wartend daheim sitzen.
- Feste im Jahreskreis wie 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 – Geburtstag, erster Schultag, Erstkommunion – können gemeinsam gefeiert werden, wenn das Kind sich das wünscht und sofern es ohne Konflikte möglich ist.



## ✓ Checkliste

### Welche Kontaktregelung 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 organisiert?
- Wo findet die Übergabe statt und was braucht das Kind danach?
- Schließen die Besuche Übernachtungen ein oder (noch) nicht?
- Welche fixen Rahmenbedingungen (Arbeitszeiten der Eltern, Schulzeiten vom Kind, Hobbys an einem bestimmten Ort) gibt es?
- Wie viel Freizeit mit dem Kind bleibt dem nicht getrennt lebenden Elternteil?
- Was entlastet Alleinerziehende?
- 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 Kontaktregelung an?
- Was wünscht sich das Kind?
- Passt eine Doppelresidenz besser zu unserer Familie?



### Linktipp:

[www.oesterreich.gv.at/themen](http://www.oesterreich.gv.at/themen) > Familie und Partnerschaft



## Gut zu wissen

### Wie ist das mit der Obsorge?

#### Gemeinsame Obsorge:

Eltern haben für ihre Kinder die gemeinsame Obsorge, wenn sie verheiratet sind oder beim Standesamt die gemeinsame Obsorge bestimmt haben bzw. dem Gericht eine Vereinbarung vorlegen. Wird die Ehe oder häusliche Gemeinschaft aufgelöst, so bleibt die gemeinsame Obsorge aufrecht. Die Eltern müssen jedoch die Haushaltszugehörigkeit des Kindes festlegen. Auch die Doppelresidenz ist zulässig. Bei besonders wichtigen Angelegenheiten (z. B. Namensänderung, Staatsbürgerschaft, Lehrvertrag, bestimmte Vermögensangelegenheiten) müssen die Eltern gemeinsam entscheiden, sonst können sie es einzeln tun.

#### Alleinige Obsorge:

Diese ist möglich durch Vereinbarung der Eltern oder – mangels Einigung, Antrag eines Elternteils oder Gefährdung des Kindeswohls – durch gerichtliche Entscheidung. Die Eltern können auch festlegen, dass die Obsorge eines Elternteils nur bestimmte Bereiche umfasst (z. B. die Vermögensverwaltung). Die Obsorge des Elternteils, in dessen Haushalt das Kind hauptsächlich lebt, kann jedoch nicht eingeschränkt werden. In Verfahren zu Obsorge oder Kontaktrecht werden Kinder ab zehn Jahren vom Gericht angehört. Jüngere Kinder werden meist durch Sachverständige befragt. Ab 14 Jahren können Jugendliche selbstständig Anträge einbringen und Kontakt zu einem Elternteil ablehnen. Der Elternteil ohne Obsorge hat das Recht auf persönlichen Kontakt und das Recht, über wichtige Angelegenheiten informiert zu werden.

#### Was ist Doppelresidenz?

Von Doppelresidenz spricht man, wenn das Kind etwa zu gleichen Teilen in den Haushalten beider Elternteile wohnt und von diesen betreut wird.

# Auge um Auge, Cent um Cent?

**Der Finanzhaushalt der Familie liegt allein in Ihrer Hand. Eine faire Unterhaltsregelung ist für alle Beteiligten wichtig.**

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 ist für sie ihre Nachbarin: Diese hat nach ihrer Scheidung zwar die Wohnung behalten, kann sie aber mit ihrem Teilzeit-Einkommen und den wenigen Alimenten nur knapp bezahlen. Ihr Sohn konnte dieses Jahr nicht zum Schulschikurs mitfahren. Das Geld war nicht da und der Vater 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 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 ausgerechnet, was sie für die Sicherheit ihrer Familie braucht. Auf der Grundlage dieser Information kann sie 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 Rachegefühlen getragen ist. Frieden und eine gute Gesprächsbasis haben für die Zukunft auch einen Wert.

## Weitere Infos



**Linktipp:**

[www.jugendwohlfahrt.at/unterhaltsrechner.php](http://www.jugendwohlfahrt.at/unterhaltsrechner.php)



## Tipps

- Als Alleinerziehende haben Sie Anspruch auf finanzielle Unterstützung. Fragen Sie bei Finanzamt, Kinder- und Jugendhilfe und Familienberatungsstellen nach.
- Als Singlemama oder Singlepapa müssen Sie nicht für Ausgleich sorgen, indem Sie Ihr Kind mit Geschenken überschütten.
- 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.
- Wenn es Probleme mit der Zahlung des Unterhalts gibt, können Sie beim Wohnsitz-Bezirksgericht des Kindes einen Unterhaltstitel (Beschluss, Vergleich) erwirken. Wird weiter nicht bezahlt, gewährt das PflEGschaftsgericht in bestimmten Fällen einen Unterhaltsvorschuss. Der Vorschuss wird in der Höhe des Unterhaltstitels gewährt, jedoch nur bis zu einer Höchstgrenze (2023: 725,67 Euro). Nach fünf Jahren ist ein neuer Antrag zu stellen.
- Kein Unterhaltsvorschuss wird gewährt, wenn der verpflichtete Elternteil überhaupt nicht imstande ist, Unterhalt zu zahlen. In diesem Fall müssen andere unterhaltspflichtige Personen (der andere Elternteil, die Großeltern) einspringen. Davon zu unterscheiden ist der Fall, dass ein Unterhaltspflichtiger absichtlich kein Einkommen erzielt: Dann wird der Unterhaltsbemessung ein zumutbares Einkommen zugrunde gelegt („Anspannung“).
- Sie können die Kinder- und Jugendhilfe zum Vertreter in Unterhaltsangelegenheiten bestellen. Diese kümmert sich dann um alle Anträge und die Überwachung der Zahlungen bis hin zur Exekution. Diese Bestellung können Sie jederzeit schriftlich widerrufen.

## Kindesunterhalt

Die Höhe des Unterhalts ist abhängig von mehreren Faktoren (Nettoeinkommen samt Sonderzahlungen, Umfang der tatsächlichen Betreuung, Arbeitsfähigkeit, Bedarf des Kindes). Der Unterhaltsanspruch endet mit der Selbsterhaltungsfähigkeit der Jugendlichen bzw. jungen Erwachsenen, also im Normalfall mit dem Ende einer Berufsausbildung bzw. eines Studiums. Der Unterhalt wird nach Prozentsätzen des Nettoeinkommens berechnet und orientiert sich am Alter des Kindes:

- 16 Prozent für ein Kind unter 6 Jahren
- 18 Prozent für ein Kind zwischen 6 und 9 Jahren
- 20 Prozent für ein Kind zwischen 10 und 14 Jahren
- 22 Prozent für Kinder ab 15 Jahren

Änderungen treten jeweils mit dem Monat ein, in dem das relevante Lebensjahr vollendet wird (6., 10. und 15. Geburtstag). Bei mehreren Unterhaltsberechtigten sind

- 1 Prozent pro Kind unter 10 Jahren
- 2 Prozent pro Kind über 10 Jahren
- 0 bis 3 Prozent (je nach Einkommen) für Ehepartner/in

abzuziehen.

---

Bei überdurchschnittlicher Betreuung durch den geldunterhaltspflichtigen Elternteil (mehr als 2 Tage pro Woche im Jahresdurchschnitt) reduziert sich der Geldunterhaltsanspruch. Bei Doppelresidenz und etwa gleich hohen Einkommen beider Elternteile entfällt er.

---

Junge Erwachsene in Ausbildung, die nicht mehr im Haushalt eines Elternteils wohnen, haben Geldunterhaltsansprüche gegen beide Elternteile. Die Regelbedarfsätze werden bei hohen Einkommen zur Orientierung herangezogen. Das Zwei- bis Zweieinhalbfache des Regelbedarfs ist nach ständiger Rechtsprechung die „Luxusgrenze“ für den Unterhalt.

---

Durchsetzbar ist nur Schriftliches. Vereinbaren Sie daher Änderungen des Unterhaltsbetrages als schriftliche Vergleiche – am besten vor Gericht oder Kinder- und Jugendhilfe.

---

# Die Welt aus den Fugen

Die Trauer über den Tod des Partners, der Partnerin hat viele Gesichter. Neben dem Schmerz empfinden Sie Wut, im Stich gelassen worden zu sein und vielleicht Schuld, weil Sie dem Nachwuchs wenig Stütze sein können. Alle diese Gefühle sind normal. Ebenso normal sind scheinbar unerklärliche Reaktionen von Kindern.



Wenn ein Familienmitglied stirbt, ist das ein einschneidendes Erlebnis. Besonders schwer ist es, wenn man neben der eigenen Trauer zusehen muss, wie Kinder einen Elternteil verlieren. So wie es den Brüdern Max und Christopher passiert ist, beide im Volksschulalter. Ihre Mutter hatte Brustkrebs und musste ein Jahr nach der Diagnose den tapferen Kampf aufgeben.

Die Buben sind vorbereitet, 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. Nachts macht er wieder ins Bett.

Je nach Alter und Temperament trauern Kinder unterschiedlich: manche heftig wie Christopher, andere still wie Max. Sie beschäftigen sich auch mit religiösen Fragen rund ums Sterben. Dann brauchen sie Erwachsene, die offen darüber reden, was sie selbst glauben und wie es ihnen mit dem Verlust geht.

Der Vater der Buben muss erst einmal damit fertig werden, dass er mit 38 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 Abschiednehmen ist auch etwas sehr Persönliches. Ums Handgelenk trugen Max und Christopher die Armbänder aus Leder mit den kleinen Anhängern, die ihre Mutter ihnen beim letzten Besuch geschenkt hat. Sie haben sie seither nie abgenommen.

Lassen Sie Kinder ihr eigenes Abschiedsritual finden. Rose, Briefchen und Armband waren es in diesem

Fall. 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. Jedes Lebewesen muss irgendwann sterben. Du bist darüber sehr, sehr traurig.“

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. 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 / die Verstorbene/n erzählen. Am besten im Rahmen ruhiger Gespräche, z. B. beim Durchblättern eines Fotoalbums. Dabei sollten Sie den Elternteil weder besser noch schlechter machen. Kinder wollen und brauchen ein möglichst echtes Bild von den beiden Menschen, die sie in die Welt gesetzt haben. Annettes Mutter hat es nicht ohne therapeutische Hilfe geschafft. Die suchte sie, weil in ihrem Kopf nur mehr zwei Gedanken kreisten: „Ich hätte ihn bei dem schlechten Wetter nicht klettern 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

- Beantworten Sie alle Fragen des Kindes ehrlich und einfach.
- 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.
- Bei Kindern können Emotionen rasch wechseln und sie lassen sich von der Umgebung leicht anstecken. Weinen und Lachen liegen nahe beieinander.
- Es kann sein, dass sich ein Kind verhält, als wäre nichts passiert und Trost ablehnt. Auch das ist eine normale Trauerreaktion.
- Suchen Sie Abschiedsmöglichkeiten, bei denen Ihr Kind aktiv mitgestalten kann, z. B. eine Zeichnung aufs Grab legen, wegschwimmen oder wegfliegen lassen.
- Es kann bis zu einem Jahr dauern, bis der ärgste Schmerz nachlässt. Lassen Sie sich selbst und Ihren Kindern Zeit.
- Wenn die Situation Sie selbst stark belastet, bitten Sie eine verlässliche Person aus Ihrer Verwandtschaft oder im Freundeskreis um Unterstützung.
- Auch wenn Kinder Zeit zum Trauern hatten, tauchen in jeder neuen Entwicklungsphase und bei besonderen Ereignissen Fragen nach dem/der Verstorbenen auf. Wieder sind Antworten und Trost nötig.
- Wenn ein Gespräch aufgrund der Umstände des Todes besonders schwierig ist, nehmen Sie Kontakt mit einer Therapeutin oder einem Therapeuten auf.

## Mit zum Begräbnis?

Abschiednehmen ist für Kinder jeden Alters wichtig. In den allermeisten Fällen kann und soll Ihr Kind am Begräbnis teilnehmen. Es ist für alle Beteiligten entlastend, wenn es eine vertraute Person gibt, die das Kind während der Zeremonie begleitet. Diese Person sollte dem/der Verstorbenen nicht ganz so nahe gestanden sein und feinfühlig auf die Äußerungen und Fragen des Kindes reagieren können.



**Linktipp:** [www.rainbows.at](http://www.rainbows.at)

## Gut zu wissen

### Wie Kinder trauern

---

**Kleinkinder** spüren die Trauer in ihrer Umgebung und brauchen vor allem körperliche Nähe von Bezugspersonen sowie ihren gewohnten Tagesablauf.

---

**Buchtipp:** „Abschied von der kleinen Raupe“ von Heike Saalfrank und Eva Goede; „Ein Stern namens Mama: Das Bilderbuch“ von Karen-Susan Fessel und Heribert Schulmeyer.

---

**Kindergartenkinder** stellen besonders viele Fragen und brauchen Antworten, die ehrlich sind, ohne Angst zu machen. Sie wollen sich in der Familie aufgefangen wissen und deshalb bei Gesprächen und Abschiedsritualen dabei sein. Sie brauchen viel Zuwendung und wenig Veränderung.

---

**Buchtipp:** „Für immer“ von Kai Lüftner und Katja Gehrman; „Leb wohl, lieber Dachs“ von Susan Varley.

---

**Volksschulkinder** brauchen die Möglichkeit, alle ihre Gefühle zu zeigen, so ungewöhnlich sie auch auf die Umgebung wirken mögen. Oft hilft der kreative Ausdruck dabei. Erinnerungen an Verstorbene sind sehr wichtig, ebenso wie die Teilnahme am Abschied.

---

**Buchtipp:** „Kommt Papa gleich wieder?“ von Elke Barber und Anna Jarvis.

---

**Kinder zwischen zehn und vierzehn Jahren** suchen oft außerhalb der Familie Trost. Der Freundeskreis ist wichtig. Informationen, wie das Familienleben weitergeht, müssen klar ausgesprochen werden. Jugendliche wählen häufig unkonventionelle Wege (laute Musik, schrille Kleidung), um mit ihrer Trauer fertig zu werden, und brauchen dafür Verständnis.

---

**Buchtipp:** „Papa in den Wolken-Bergen“ von Sigrun Eder.

---

# Von Frühstückstermin bis Elternabend

Seien Sie mit gutem Gefühl berufstätig. Nehmen Sie nicht Familien als Maßstab, wo nur ein Elternteil erwerbstätig ist. Das Um und Auf ist ein gutes Zeitmanagement.

Emma schnipselt eifrig am Buntpapier herum. Die Bastelcke im Kindergarten mag sie besonders gern. Konzentriert arbeitet sie an ihrem Kunstwerk. Plötzlich steckt ihre Mutter den Kopf bei der Tür herein: „Emma, heute war ich kürzer arbeiten, damit wir noch in den Zoo können! 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 Betreuung meist sehr wohl. Sie kennen den Tagesablauf, haben Freunde, Freundinnen und Lieblingsbeschäftigungen. Was Erwachsene leicht übersehen: Die Stunden im Kindergarten sind ebenso anstrengend wie ein Tag im Großraumbüro. Achten Sie deshalb auf einen sanften Übergang. Nehmen Sie sich nach dem Abholen eine Stunde Zeit, die Sie gemeinsam eher ruhig verbringen und in der sich Ihr Kind erholen kann.

Kevin ist 14 und besucht die Mittelschule. Er lebt bei seinem berufstätigen Vater. Dass er nachmittags zwei Stunden allein daheim ist, stört ihn nicht. Wenn er erzählt, dass er ein paar einfache Sachen kochen kann, sind viele überrascht. Dabei wurde ihm nur irgendwann die tägliche Käsesemmel zu langweilig. Und so hat er seinem Vater abends beim Kochen über die Schulter geschaut.

Kevin zählt die Vorteile auf, die es hat, dass sein Vater berufstätig ist: „Wenn ich von der Schule komme, will ich sowieso 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. Ich programmiere oder spiele ein bisschen. Montag und Mittwoch habe ich Sport am Nachmittag. Ich bin eigentlich froh, dass Papa Geld verdient. So bekomme ich genauso 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 oder Mitschülerinnen gibt, deren Mütter bei Ausflügen mitgehen, bei Buchstabentagen helfen 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, und das ist ebenso viel wert.

## Grenzen Sie sich zu wenig ab?

Ich fühle mich für alles verantwortlich.

Ich habe ständig zu wenig Zeit.

Ich kann einfach nicht „Nein“ sagen.

Oft übernehme ich Aufgaben, die mehr Zeit brauchen als ich dachte.

Ich entschuldige mich öfters für Verspätungen und Versäumnisse.

Mit dem Ergebnis meiner Arbeit bin ich selten zufrieden.

Es fällt Ihnen schwer, sich von den Ansprüchen anderer Leute ausreichend abzugrenzen. Gleichzeitig fordern Sie von sich selbst zu viel. Üben Sie Nein-Sagen und geben Sie Verantwortung ab. Sie müssen nicht alles selbst erledigen und es muss nicht alles perfekt sein!



## Tipps

- Schreiben Sie Ihre und die Termine Ihrer Kinder in ein und denselben Kalender. Das hilft, den Überblick zu behalten.
- Erzählen Sie zuhause 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 einbringen als andere, ist das kein Grund für schlechtes Gewissen oder lange Erklärungen.
- 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 Freizeit so, dass Sie selbst und Ihr Kind Ausgleich finden.
- Nehmen Sie Überforderungszeichen ernst und sorgen Sie für Entlastung.
- Seien Sie mit gutem Gefühl berufstätig und lassen Sie sich – auch von Familienmitgliedern – kein schlechtes Gewissen machen.
- Wenn Sie wegen Ihres Kindes Zeitausgleich oder Pflegeurlaub in Anspruch nehmen, benutzen Sie in der Firma keine Ausreden, sondern reden Sie Klartext. Nicht nur als Arbeitskraft, auch als Elternteil tragen Sie Verantwortung.

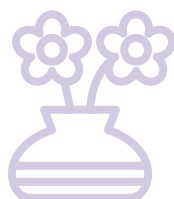
## Weitere Infos



Linktipp:

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

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



## Gut zu wissen

### „Nein“ sagen und nett bleiben

#### **Etwas anderes anbieten:**

Diese Woche geht es gar nicht, aber in zwei Wochen hätte ich Zeit. Heute muss ich pünktlich gehen. Ich kann aber morgen etwas früher kommen und das für Sie fertig machen. Ich kann dir die Präsentation nicht abnehmen. Aber ich borge dir gerne meine Unterlagen. Ich kann deine Schicht nicht übernehmen, es tut mir leid. Aber ich könnte deine Tochter aus der Schule mitnehmen.

---

#### **Folgen aufzeigen:**

Das können andere aus dem Team besser als ich. Wenn ich X zusätzlich übernehme, werde ich dafür mit Y nicht rechtzeitig fertig. Ich kann diesem Projekt derzeit nicht die Aufmerksamkeit geben, die es verdient.

---

#### **Verständnis zeigen:**

Ich kann verstehen, dass sich viele am Geschenk beteiligen sollen. Aber ich kenne das Geburtstagskind kaum.

---

#### **Grundsätze haben:**

Ich fühle mich geschmeichelt, aber die Wochenenden gehören meiner Familie. Ich helfe dir gerne – aber nicht bei diesem Projekt. Es tut mir leid, aber Freuden borge ich grundsätzlich kein Geld.

---



# 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 der Schokomousse 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 Babyphone. „Der Kleine weiß, wann wir einen Frauenabend brauchen, stimmt's? Schon zwei Stunden ohne einen Mucks“, freut sich Manuela. „Wir haben auch 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 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. Er hat die Websites der Reisebüros nach Singlemit-Kind-Angeboten durchforstet und die Kinder bei der Auswahl mitreden lassen. Wichtig war ihnen Abwechslung, eine bequeme Unterkunft (nach dem Zelten im letzten Jahr) und Bademöglichkeiten in der Nähe. Gelandet sind die drei in einem Hotel, das tagsüber Kinderprogramm für jedes Alter anbietet. Abends planen sie gemeinsam den folgenden Tag: einmal einen Ausflug, einmal Kinderbetreuung und freie 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. „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 Zwillinge mit ihrem Vater zu dessen Eltern aufs Land fahren. „Da gehe ich dann meinen Hobbys nach und komme



zum Lesen. 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. Das Schönste, was Sie Ihrem Kind mitgeben können, ist, dass Sie seine Freude auf den Urlaub teilen.

## Tipps

- Achten Sie im Alltag auf Freizeit für Sie persönlich, auch wenn es noch so wenig ist.
- Kinder brauchen unverplante Zeit zum Spielen oder Nichtstun. Langeweile ist auch 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 nutzen Sie diese freie Zeit.

## Gut zu wissen

### Kinderpass

Für Auslandsreisen braucht Ihr Kind einen Reisepass. Bei der Beantragung muss das Kind zum Zweck der Identitätsfeststellung anwesend sein – das gilt von Geburt an! Ein Reisepass kann unabhängig vom Wohnsitz bei jeder Bezirkshauptmannschaft und jedem Magistrat beantragt werden. Der Reisepass ist bis zum 2. Geburtstag bei Erstausstellung gebührenfrei und ist zwei Jahre gültig. Danach kostet er bis zum 12. Geburtstag 30 Euro und gilt 5 Jahre. Ab dem 12. Geburtstag sind Kosten und Gültigkeit wie bei Erwachsenen (Gebühr: 75,90 Euro; Gültigkeit: 10 Jahre). Erforderliche Unterlagen:

- Ihr amtlicher Lichtbildausweis
- Geburtsurkunde und Staatsbürgerschaftsnachweis des Kindes oder alter Reisepass des Kindes
- Passbild des Kindes
- Nachweis der Vertretungsbefugnis durch: Heiratsurkunde bei aufrechter Ehe, Obsorgebeschluss oder pflegschaftsgerichtlich genehmigte Vereinbarung bei einvernehmlicher Scheidung oder Vergleich über die gemeinsame Obsorge (jeweils mit Rechtskraftbestätigung) oder Amtsbestätigung des Pflegschaftsgerichts über Obsorge oder Obsorgeentscheidung einer ausländischen Behörde (mit beglaubigter Übersetzung).

## Spiele für unterwegs

### Ja oder Nein

Eine Person 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 gedacht wurde, ist dran, sich etwas auszudenken.

### Stille Post

Die erste flüstert der zweiten Person einen Satz ins Ohr, diese flüstert ihn der nächsten Person zu, und so weiter. Die letzte Person sagt laut, was verstanden wurde. Dieses Spiel ist natürlich umso lustiger, je mehr Personen mitspielen und je länger die Sätze sind.

### Satz bauen

Die erste Person sagt ein Wort, das am Satzbeginn stehen kann, z. B. „Gestern“. Dann geht es reihum und alle fügen 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!

### Auto-Bingo (siehe unten)

Wer hat als erster alle diese Dinge erspäht? Wenn es schneller gehen soll, genügt eine Reihe.



Kipplaster



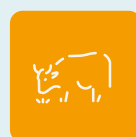
Pferd



Windmühlen



Flugzeug



Kuh



Polizeiauto



Ampel



Lastwagen



Bus



Kirche



Schaf



Hubschrauber



Traktor



Stoptafel



Zug



Motorrad

# Mountainbike statt Hamsterrad

Erlauben Sie sich Auszeiten, um die eigenen Bedürfnisse und Ziele im Auge zu behalten und einem Burnout vorzubeugen.

Es ist wieder nur eine Kleinigkeit, die Silvia in die Luft gehen lässt: „Mama, du hast vergessen, im Elternheft 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 gewissenhaft um seine Sachen gekümmert. Hat ans Turnsackel gedacht, an die Flöte und sogar an das Geld für die Klassenkasse. Silvia hatte das alles übersehen. „Ich bin eine schlechte Mutter“, denkt sie und möchte am liebsten weinen.

„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 Druck 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 Spanisch-Kurs erzählt. Seit ein paar Wochen klingst du nur mehr abgehetzt. Wenn du überhaupt anrufst ...“

Silvia nähert sich dem Burnout. Gerade Allein-erziehende tappen leicht in die Überforderungs-Falle. 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, was geht und was nicht. Sobald sie wieder Nein sagen kann, wird sie auch Zeit finden für Hobbys, Freundschaften und Nichtstun.

Silvias Mutter nimmt Clemens für ein paar Tage zu sich. Silvia muss ihr versprechen, diese Zeit für eine Bilanz zu nutzen. Sie wird nachdenken, was ihr im Leben wirklich wichtig ist. Wenn sie es allein nicht schafft, möchte sie professionelle Hilfe zuziehen. 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 bei ihm sind, gönnt er sich Pausen. Seit die Kinder in die Schule gehen, darf auch einmal eine DVD als Babysitter herhalten. Das Ergebnis: Roland fühlt sich wohler, er hat abgenommen und Bekannte fragen ihn, ob er auf Urlaub war.

## Tipps

- Trauen Sie Kindern jeden Alters zu, sich eine Zeitlang allein zu beschäftigen.
- Suchen Sie Entspannungsmöglichkeiten, die auch dann funktionieren, wenn das Kind im selben Raum ist.
- Finden Sie Freizeitbeschäftigungen, die Sie und Ihr Kind mögen.
- Vergessen Sie tagsüber nicht auf kleine Pausen von Arbeit, Haushalt und Familie.
- Hetzen Sie nicht von der Arbeit zur Kinderbetreuung. Eine Viertelstunde mehr belastet Ihr Kind nicht.
- Nützen Sie die Zeit, wenn Ihr Kind beim anderen Elternteil ist, nicht nur für Erledigungen, sondern auch zur Entspannung.

## ✓ Checkliste

### Sind Sie burnout-gefährdet?

#### Wenn Sie das Gefühl haben, dass

- Ihre Leistung im Job nicht ausreichend entlohnt wird,
- Sie zu wenig Anerkennung von Ihrer Umgebung erhalten,
- Ihr Privatleben zu kurz kommt,
- Sie nur mehr aufgrund von Routine funktionieren,
- Ihnen oft zum Weinen zumute ist,
- Sie unter Kopfweh 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 nicht motiviert sind, zur Arbeit zu gehen,
- Ihre Kreativität verloren geht,
- Ihre Freunde und Freundinnen nur nerven,
- Sie sich selbst verlieren,

dann sind Sie burnout-gefährdet. Sprechen Sie offen mit Menschen, die Ihnen wohl gesonnen sind. Holen Sie sich Hilfe bei einer Psychologin oder einem Psychotherapeuten.

## Gut zu wissen

### Stressvorbeugung

- 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 Körper Aufmerksamkeit und Aktivität etwa 70 Minuten lang durchhält. Danach möchte er auf Entspannung umschalten.
- Geben Sie der Müdigkeit nach und machen Sie mindestens zehn Minuten Pause. Danach sind Sie garantiert leistungsfähiger. Sie verlangsamen die Alterung Ihrer Zellen, stärken Ihr Immunsystem und beugen Schlafstörungen und Burnout vor.

## Burnout-Spirale





# Zeit für Plan B

Ein-Eltern-Familien haben nicht mehr Krisen als andere Familien. Ein Notfallplan ist aber doppelt wichtig.

Der normale Alltag ist für Alleinerziehende bereits ein Kunststück. Bei zusätzlichen Belastungen kann es rasch 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 Improvisation und ein kühler Kopf gefragt. Hannah hat sich (nach dem Scharlach im letzten Jahr) einen Krisenplan zurecht gelegt. Den braucht sie nur Punkt für Punkt durchzugehen:

1. **Arbeitsstelle anrufen und Verspätung ankündigen,**
2. **Betreuung für die Tochter organisieren,**
3. **zur Arztpraxis und dann zu den Großeltern fahren,**
4. **bei der Arbeit das Nötigste erledigen und für den nächsten Tag Pflegeurlaub nehmen.**

Unabhängig von der Familienform stellt das Leben größere und kleinere Aufgaben. Stolpersteine und Krisen sind nicht vorhersehbar. Daher ist ein Krisenplan mit Telefonnummern von Menschen, die kurzfristig einspringen, für Alleinerziehende äußerst wertvoll.

Als Krise möchte Helmut nicht bezeichnen, was vergangenen Freitag passiert ist, aber ein kleiner Notfall war es schon. Begonnen hat es mit der Eintragung im Elternheft von Helmut's 6-jährigem 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 Lehrzimmer friedlich den Rest seiner Schuljause verzehrt, als Leihoma Heidi gelaufen kommt.

## Tipps

- **Machen Sie sich Notfallpläne für die verschiedenen Situationen, die plötzlich eintreten können und in denen Sie Unterstützung brauchen.**
- **Da Krisen viel Energie brauchen, nehmen Sie Gesprächs- und Entlastungsangebote an.**
- **Im Stress kann man schwer Entscheidungen treffen oder gezielt handeln. Pausen sind daher immer wichtig.**
- **Achten Sie auf Überforderungszeichen Ihrer Kinder und bemühen Sie sich um Unterstützung.**



## Gut zu wissen

### Arbeitslos, was nun?

Ein Jobverlust wird 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 sind nichts Ungewöhnliches. Melden Sie sich so bald wie möglich bei Ihrer regionalen Geschäftsstelle des AMS. Sagen Sie Freundinnen und Freunden, Bekannten, ehemaligen Kolleginnen und Kollegen, 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. Geben Sie konkret an, welche Tätigkeiten Sie nicht ausführen können und für welche Zeiten keine Kinderbetreuung verfügbar ist.

### Krisenplan

Wohin kann ich mich im Notfall wenden?	Name	Telefon
Ich bin krank:		
Kind ist krank:		
Ausfall der Betreuung:		
Überstunden:		
Dienstreise:		
Entfall von Schulstunden:		
Entfall von Nachmittagsbetreuung:		
Wohnungsschlüssel verloren:		
Am Heimweg aufgehalten:		
Sonstiges:		

## Weitere Infos



### Linktipp:

Der Verein KiB ([www.notfallmama.or.at](http://www.notfallmama.or.at)) betreut kranke Kinder kurzfristig daheim.

Nachtdienste der Apotheken finden Sie auf [www.apo24.at](http://www.apo24.at).

Unter der Rufnummer 1450 (ohne Vorwahl aus allen Netzen) erreichen Sie die telefonische Gesundheitsberatung, die rasch und kostenlos Auskunft gibt, ob im konkreten Fall Arzt/Ärztin oder gar die Rettung gerufen werden muss.



# Mama und der Neue

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 oft spätabends, wenn ihre Kinder schlafen, am Telefon. Sie führt lange Gespräche mit Rudi, den sie vor einigen Wochen kennengelernt hat. Von Anfang an haben sich die beiden bestens 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 damit Zeit lassen. Aber sie erwähnt Rudis Namen vor den Kindern, wenn sie mit ihm weggeht und wenn er anruft. Schließlich ist es unübersehbar, wie glücklich sie ist. Sobald die Beziehung gefestigt ist, wird Marion bei einem Wochenendausflug 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 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 einmal eine wildfremde Person. Vertrauen braucht Zeit zum Wachsen.

Auch Alfons ist frisch verliebt. Seine Kinder verbringen nur jedes zweite Wochenende bei ihm. 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 er will bald mit ihr zusammen ziehen. 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 es so oder ähnlich ausdrücken: „Das ist meine neue Freundin. Ich habe sie sehr gern und ich möchte, dass du sie kennlernst.“

## Tipps

- Nehmen Sie sich für die erste Zeit des Verliebtseins und zum Kennenlernen ausreichend unbeschwerte Zeit zu zweit.
- Legen Sie einen guten Grundstein für Ihre Beziehung, indem Sie von Anfang an für Gespräche in geschütztem Rahmen sorgen – durchaus auch am Telefon oder per Skype, wenn das Kind schläft.
- Lassen Sie der Partnerschaft Zeit und machen Sie nicht sofort eine Familie daraus.
- Stellen Sie Ihrem Kind den neuen Partner / die neue Partnerin erst vor, wenn Sie sich über die Beziehung sicher sind.
- Lassen Sie Ihrem Kind genug Zeit und seine persönliche Art, diesen fremden Menschen kennenzulernen.
- Besprechen Sie mit Ihrem Partner / Ihrer Partnerin die Alltagsgestaltung und den Umgang mit dem Kind.
- Achten Sie auf ein gutes Klima beim Kontakt mit dem getrennt lebenden Elternteil.

## Gut zu wissen

### Was tun, wenn das Kind meinen neuen Partner / meine neue Partnerin 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 zusammen kommen, 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 als Paar 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, dass über den abwesenden Elternteil nur gut gesprochen wird.





# Die Kinder ziehen lassen

Dass der Tag kommen wird, an dem die Kinder ausziehen, wussten Sie natürlich. Wenn er dann da ist, kann es Sie dennoch härter treffen als erwartet.

Sich noch einmal ganz neu erfinden? Was für ein Unsinn, denkt Felicitas und klappt die Frauenzeitschrift zu, die ihr unter dem vielversprechenden Titelthema „Wenn die Kinder ausziehen“ auch keine neuen Erkenntnisse gebracht hat. Felicitas will sich nicht neu erfinden, denn sie ist mit ihrem Leben eigentlich zufrieden. Bis auf diesen einen Punkt, der ihr akut zu schaffen macht: der Auszug ihrer Tochter.

Von den 21 Jahren, die sie mit Cindy zusammen gelebt hat, war sie gut die Hälfte allein mit ihr. Hat Schulbücher eingebunden, auf Sportveranstaltungen mitgefiebert, Liebeskummer weggetröstet. Felicitas und Cindy waren ein eingespieltes Team, auch wenn dann und wann Türen knallten. In den letzten Jahren schien es wie eine funktionierende Wohngemeinschaft, welche Cindy nun aus heiterem Himmel aufkündigt.

So wirkt es zumindest auf Felicitas. Dabei ist sie stolz auf ihre erwachsene Tochter, die nach einer guten Ausbildung einen Beruf gefunden hat, der ihr Freude macht. Und einen sympathischen Freund, mit dem sie jetzt eine kleine Wohnung mieten will. So hat sich Felicitas die Zukunft ihrer Tochter immer ausgemalt. Und dennoch ist es wie ein Schock für sie.

Zieht der Nachwuchs aus, haben Eltern endlich wieder Ruhe und Zeit für sich. Können sich wieder auf die Paarbeziehung konzentrieren, alte Hobbys aufleben lassen. Doch was ist mit Alleinerziehenden?

Felicitas steckt in der Krise. Ein Lebensabschnitt geht unwiderruflich zu Ende. Von einem Tag auf den anderen sitzt sie allein beim Frühstück, hat viel mehr Platz, aber auch viel mehr Stille. Sie ertappt sich dabei, auf Cindys Bett liegend den Tränen freien Lauf zu lassen. Sich in die alte Wolljacke ihrer Tochter zu wickeln und den kaum vorhandenen Geruch ihres Parfums einzusatmen. Bei jedem Geräusch aus der Küche hoffnungsvoll nach Cindy zu rufen. „Ist das normal?“, fragt Felicitas nach drei Wochen eine Arbeitskollegin, von der sie weiß, dass sie erwachsene Kinder hat.



Die Kollegin beruhigt sie, redet von Trauer und Abschied, die eben ihre Zeit brauchen. Wie Felicitas damit umgeht, sei völlig normal und sie habe all das auch getan. „Ich dachte damals, jetzt bin ich nichts mehr wert. Nach 20 Jahren Muttersein wurde mein Posten plötzlich gestrichen. Dann habe ich zum Glück diesen Job hier gefunden.“ Die Kollegin lädt Felicitas zu einer Wanderung am folgenden Sonntag ein, die sie mit einigen Bekannten geplant hat. Sie möchte ihr helfen, die entstandene Leere mit neuen Projekten zu füllen. Außerdem wird sie mit Felicitas im Gespräch bleiben: Das „Empty Nest“ kann im Einzelfall zu einer Depression führen. Aber Felicitas ist auf dem richtigen Weg – sie bleibt nicht von der Arbeit daheim und die Tränen fließen nicht überall, sondern nur in Cindys altem Zimmer.

Die Beziehung zum erwachsenen Kind verschwindet nicht, wenn das Kind auszieht. Sie wird nur von einer Form in eine andere umgemodelt. Das braucht Kraft.



## Buchtipp:

### Gerlinde Unverzagt

Generation ziemlich beste Freunde: Warum es heute so schwierig ist, die erwachsenen Kinder loszulassen

Beltz



## Tipps

- Ihre Kinder bleiben immer Ihre Kinder. Sie verlieren Ihre Rolle als Elternteil nicht, diese verändert sich nur.
- Bereuen Sie nicht die Abende, an denen Sie länger gearbeitet haben, statt die Kinder ins Bett zu bringen. Sie waren und sind ihnen trotzdem eine gute Mutter, ein guter Vater.
- Digitale Kommunikation kann helfen, im Alltag in Kontakt zu bleiben. Wenn es für beide Seiten passt, sind Textnachrichten eine gute Möglichkeit, weiterhin am Alltag des bzw. der anderen teilzuhaben.
- Planen Sie ein Familienfest oder einen Kurzurlaub mit dem Kind / den Kindern.
- Die beste Unterstützung kommt von Bekannten, deren Kinder bereits ausgezogen sind und die wissen, was Sie fühlen. (Denken Sie später daran und helfen Sie anderen, die erst am Anfang stehen.)
- Die Trauer zuzulassen ist wichtig. Antriebslosigkeit, Schlaflosigkeit, Appetitlosigkeit und andere körperliche Symptome deuten aber auf eine echte Depression hin. Lassen Sie sich helfen.

## Gut zu wissen

### **Geteiltes Leid ist halbes Leid?**

Sagen Sie Ihrem Kind, das gerade lernt, auf eigenen Beinen zu stehen, lieber nicht, wie schlecht es Ihnen deswegen geht. Ein „Ich vermisse dich“ ist natürlich erlaubt. Mit allem, was darüber hinausgeht, sollten Sie sich besser an gute Freundinnen und Freunde oder eventuell eine Beratungsstelle wenden. Auch für Ihre Tochter, Ihren Sohn ist die Umstellung groß und Heimweh zu Beginn normal. Bürden Sie ihr / ihm nicht zusätzlich ein schlechtes Gewissen auf, weil es Sie allein zurückgelassen hat. Sieht Ihr Kind hingegen, dass Sie die neue Freiheit gut nützen, dann kann es selbst das Beste aus der Situation machen. Außerdem wünschen Sie sich doch ein erwachsenes Kind, das aus freien Stücken Kontakt hält und nicht, weil es glaubt, sich um Sie kümmern zu müssen.

## Checkliste

### Und was jetzt?

Wenn der Termin feststeht, wo Ihr Kind auszieht, machen Sie einen konkreten Plan für die Tage unmittelbar danach. Besuchen Sie Freundinnen oder Freunde, haben Sie Spaß.

---

Was würden Sie als erstes tun, wenn Ihr Sohn / Ihre Tochter nur auf Kurzurlaub wäre? Tun Sie es!

---

Erlauben Sie sich zu trauern. Trösten Sie sich wie ein guter Freund, eine gute Freundin es tun würde – mit etwas, das Sie sich nur selten gönnen.

---

Finden Sie Gleichgesinnte in Ihrer Umgebung. Oder engagieren Sie sich mehr als bisher bei einem Hobby, das Sie bereits betreiben. Wöchentliche Fixtermine sind am besten.

---

Lernen Sie etwas Neues. Schmökern Sie im Programm von Volkshochschulen, Bildungszentren, Pfarren. Oder gibt es eine berufliche Fortbildung, die Sie schon länger interessiert?

---

Machen Sie eine Liste mit Dingen, die Sie jedenfalls noch erleben wollen. Dann arbeiten Sie sie Punkt für Punkt ab. Einmal den Jakobsweg gehen? Handlettering lernen? Die Wohnung selbst ausmalen? Allein die Recherche und Vorbereitung werden Sie ablenken.

---

Laden Sie Bekannte oder Verwandte ein, bei Ihnen zu übernachten. Überlegen Sie, ob Sie Studierende aus dem Ausland (z. B. für eine Sprachschule) aufnehmen wollen. Adoptieren Sie einen Hund oder eine Katze aus dem Tierheim.

---

## Buch-Tipps

- 1 **Remo Largo, Monika Czernin**, Glückliche Scheidungskinder; Piper
- 2 **Wieland Stolzenburg**, Trennung überwinden: Der Weg vom Liebeskummer zur Lebensfreude; Books on Demand
- 3 **Jochen König**, Mama, Papa, Kind? Von Singles, Co-Eltern, und anderen Familien; Herder
- 4 **Alexandra Widmer**, Stark und alleinerziehend: Wie du der Erschöpfung entkommst und mutig neue Wege gehst; Kösel
- 5 **Frank und Gundi Gaschler**, Ich will verstehen, was du wirklich brauchst: Gewaltfreie Kommunikation mit Kindern; Kösel
- 6 **Chris Paul**, Warum hast du uns das angetan? Ein Begleitbuch für Trauernde nach einem Suizid; Goldmann
- 7 **Brigitte Weninger, Christian Maucler**, Auf Wiedersehen, Papa; Minedition
- 8 **Michal Snunit**, Der Seelenvogel; Carlsen
- 9 **Britta Teckentrup**, Der Baum der Erinnerung; arsEdition
- 9 **Susan Varley**, Leb wohl, lieber Dachs; Annette Betz
- 11 **Monika Weitze**, Wie der kleine rosa Elefant einmal sehr traurig war und wie es ihm wieder gut ging; Bohem Press



## ElternTIPPS

Tipps und Informationen zum jeweiligen Lebensalter Ihres Kindes oder Ihrer Familiensituation.

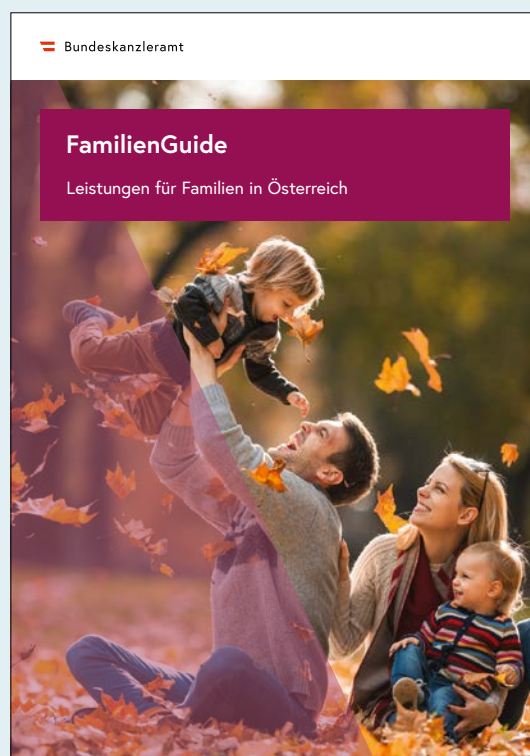
- Neugeboren
- Babyalter
- Kleinkindalter
- Kindergartenalter
- Volksschulalter
- Jugendalter
- Alleinerziehend
- Patchworkfamilie
- Eltern 35plus
- Kinder mit Behinderung

Erhältlich unter  
[www.eltern-bildung.at/service/service/bestellservice/](http://www.eltern-bildung.at/service/service/bestellservice/)



## FamilienGuide

Informationen zu Familienleistungen und rechtlichen Rahmenbedingungen für Familien



## Internet

Die Website [www.eltern-bildung.at](http://www.eltern-bildung.at) bietet monatlich wechselnde Erziehungsthemen, Beiträge von Fachleuten und Eltern, wöchentliche News, Link- und Literatortipps sowie einen Veranstaltungskalender, in dem Eltern-Kind-Gruppen, Vorträge, Workshops und Elternseminare gemeinnütziger Träger zu finden sind.





