



groß*und*klein

**Das Handbuch
für Alleinerziehende
und ihre Kinder**

Liebe Leserinnen und Leser!

Alltagsheld*innen! Ja, das sind die Menschen, die Kinder alleine erziehen. Sie müssen Held*innen sein. Es ist nicht einfach, das Leben mit Kindern gut unter einen Hut zu bringen, wenn es keinen Partner, keine Eltern oder Verwandte gibt, die unterstützen. Technische Neuerungen erleichtern zwar manches, aber für ein gutes Zusammenleben braucht es mehr als praktische Apps oder Geräte. Immer mehr Menschen erziehen ihre Kinder neben Erwerbsarbeit oder Ausbildung alleine. Das ist ein harter Job, rund um die Uhr. Zudem verstärken sich die negativen Auswirkungen dieses immensen Zeitaufwands gegenseitig. Es gibt zu wenig Zeit, um gutes Geld zu verdienen oder Kontakte zu pflegen. Es fehlt das Geld, um Zeit freizuschaukeln. Freundschaftliche Bindungen, Unterstützung und Vernetzung werden rar.

Die Grüne Bildungswerkstatt Wien kann weder die Normalarbeitszeit verkürzen, noch eine leistbare Infrastruktur schaffen, aber wir können und wollen mit unserem Programm dazu beitragen, dass Bewusstseinsänderung stattfindet. Alleinerziehende und ihre Arbeit sollen und müssen besser wahrgenommen, wertgeschätzt, ermutigt werden.

Darüber hinaus bieten wir ganz konkrete Hilfestellung. Mit der Messe für Alleinerziehende, mit diesem Handbuch. Wir haben hier gemeinsam mit den Grünen Frauen Wien Informationen zu wichtigen Institutionen, bei denen Alleinerziehende Rat und Unterstützung finden, kompakt zusammengefasst. Damit der Alltag ein wenig leichter wird.

*Elisabeth Kittl & Michael Schmid
für den Vorstand der Grünen Bildungswerkstatt Wien*

INHALT

Thema Frauen.....	4
Thema Kinder.....	6
Thema Obsorge.....	8
Thema Unterhalt.....	16
Spezifische Angebote für Alleinerziehende	22
Kinderbetreuung und Leben mit Kindern	33
Arbeitsmarkt & Weiterbildung	52
Gesundheit & Schutz vor Gewalt	64
Soziale und rechtliche Beratung	78
Interkulturelle Beratung.....	86
Krisenbewältigung	92
Weitere hilfreiche Einrichtungen.....	98
Register	104

IMPRESSUM

© 2020 Grüne Bildungswerkstatt Wien

Alle Rechte vorbehalten

Redaktion: Mag. Eva Lachkovics

Grafische Gestaltung: Grafix & Design – Mag. Brigitte Lang

Herstellungsort: Wien

Gedruckt in der EU

Besuchen Sie uns im Internet: wien.gbw.at

KEINE BLEIBT ALLEINE

Fast 90 Prozent aller Alleinerziehenden sind Frauen. Ungerechtigkeiten, denen Frauen in unserer Gesellschaft gegenüberstehen, spitzen sich bei Alleinerziehenden oft zu: hohes Armutsrisiko; starke emotionale, finanzielle und zeitliche Belastung; Unvereinbarkeit von familiären und beruflichen Anforderungen u. v. m. Es ist enorm, was Alleinerziehende leisten. Und dennoch findet ihre Arbeit kaum die gesellschaftliche Anerkennung, die sie verdienen müsste. Wir wollen das ändern.

Als Frauenorganisation der Grünen Wien wollen wir, dass alle Frauen selbstbestimmt, gleichberechtigt und ökonomisch unabhängig leben können. Deshalb engagieren wir uns für Equal Pay, die gerechte Verteilung von bezahlter und unbezahlter Arbeit, Schutz vor Gewalt, Armutsprävention, frauengerechte Stadt- und Wohnraumplanung, eine gute Kindermindestsicherung, den Ausbau der ganztägigen Kinderbetreuung sowie für die 30-Stunden-Woche.

Unser Ziel ist eine Welt, in der die spezifischen Bedürfnisse und die Lebensrealität der Ein-Eltern-Familien ein zentraler Maßstab für politische und unternehmerische Entscheidungen sind. Wir wollen, dass Alleinerziehende leichter ihre Interessen selbst einbringen und vertreten können. Alleinerziehende und ihre Kinder brauchen ein Recht auf existenzsichernde Einkommen und Unterstützung und keine Almosen.

Warum dieses Handbuch?

Wer 365 Tage im Jahr rund um die Uhr für alles zuständig und allein verantwortlich ist, hat wenig Zeit. Zeit, die es jedoch braucht, um gut informierte Entscheidungen zu treffen. Entscheidungen zu Fragen der Kinderbetreuung, des Unterhalts, der beruflichen Weiterbil-

dung, des Wohnens, zu Förderungen oder Sozialleistungen, Interessenvertretung, usw. Genau das war der Grund, warum die Grünen Frauen Wien gemeinsam mit der Grünen Bildungswerkstatt Wien im Februar 2020 die erste Messe für Alleinerziehende mit den Titel „Alltagsheld*innen“ nach dem One-Stop-Prinzip veranstalteten.

Diese Idee leitet uns auch bei der Herausgabe dieses ersten Handbuchs für Alleinerziehende: Alle Infos in einer Hand halten; das Wiener Beratungsangebot bedürfnis- und zielgruppenorientiert für Alleinerziehende kompakt zusammengefasst. Dieses Nachschlagewerk soll Alleinerziehenden helfen, rasch die richtigen Ansprechpartner*innen und Antworten zu finden und somit langwieriges Recherchieren zu ersparen. Wir verstehen dieses Handbuch für Alleinerziehende als kleinen, feinen Beitrag zum Empowerment und zur Teilhabe von Alleinerziehenden.

Barbara Huemer

Sprecherin der Grünen Wien für Frauen, Arbeit, Beschäftigung, Personal, Wissenschaft, Forschung & Entwicklung

„UM EIN KIND AUFZUZIEHEN, BRAUCHT ES EIN GANZES DORF.“
(NIGERIANISCHES SPRICHWORT)

Wer sein Kind „allein“ erzieht, darf nicht alleingelassen werden! „Alleinerziehen“ ist in diesem Jahrtausend ein fixer Bestandteil unserer Gesellschaft geworden. Ob das nun ein „allein“ Erziehen mit aller Verantwortung bedeutet, ein gut abgesprochenes Doppelresidenz-Modell mit modernem Rollenverständnis oder eben Leben in einer „Patchwork“-Familie.

„Alleinerziehen“ heißt vielfach Familie neu denken, neu leben und verantwortlich sein für alle Entscheidungen, die die Zukunft und Gegenwart des Kindes betreffen. Anders als noch in den 1970ern und 1980ern können alleinerziehende Mütter (und wenige Väter) ihr Leben als Ein-Eltern-Familie heute unabhängiger gestalten.

Wer sein Kind „allein“ erzieht, hat aber meist auch mehr Arbeit zu bewältigen, ist immer einsatzbereit. Ruhephasen und Auszeiten sind selten.

Der Lockdown zur Eindämmung der Corona-Ausbreitung hat Alleinerzieher*innen besonders betroffen: das kompliziert gestrickte Entlastungs-Netzwerk aus Freund*innen und Verwandten – vielfach den Großmüttern – ist zusammengekracht: die außerhäusliche Betreuung fiel flach, Home Office, wo das möglich war, musste mit den ständig anwesenden Kindern und Home Schooling vereinbart werden. Dazu kommen vielfach eigene existenzielle Ängste und Einkommensverlust, nicht zuletzt durch Wegfall oder Reduktion von Alimenten.

Kindererziehung ist eine gesamtgesellschaftliche Verantwortung. Wer das Kindeswohl bestmöglich schützen will, muss auch die Rahmenbedingungen für Ein-Eltern-Familien verbessern!

Deshalb setzen wir uns für folgende Verbesserungen in Wien ein:

- * Eine städtische CARE-Plattform, über die alle notwendigen Leistungen einfach – zu sozial gestaffelten Tarifen – zugekauft werden können (Babysitting, Betreuung im Krankheitsfall, Nachhilfe, Haushaltshilfe, Einkaufsservice, Reinigung etc.)
- * Erleichterung für Familien mit flexiblen Wohnsituationen bei Kindergartenplatz oder Schulsuche
- * Ausbau von kostenlosen Krisenhilfen und therapeutischen Angeboten für alle Kinder und Jugendlichen
- * Ausbau und Bewerbung von telefonischen & online Beratungsangeboten für Kinder und Erwachsene
- * Unterstützungsfonds zur Linderung kurzfristiger Notlagen (auch für Menschen ohne Mindestsicherungsanspruch)

Das vorliegende Handbuch hat zum Ziel die vorhandenen Angebote aufzuzeigen. Als Ratgeber und Überblick, um schnell die richtigen Ansprechpartner*innen zu finden.

Ursula Berner

Familien- und Sozialsprecherin der Grünen Wien

WICHTIGE FAKTEN ZUM THEMA OBSORGE

Unter Obsorge (§ 158 ABGB) versteht man:

- * Pflege,
 - * Erziehung,
 - * Vermögensverwaltung und
 - * gesetzliche Vertretung
- des Kindes.

Vermögensverwaltung und Vertretung des Kindes ist allerdings nicht möglich, wenn der Elternteil minderjährig ist oder in der Geschäftsfähigkeit eingeschränkt ist.

Die Obsorge obliegt

- * beiden Eltern, wenn das Kind ehelich geboren ist,
- * der Mutter bei unehelichen Kindern; gemeinsame Obsorge kann beantragt werden.

Mögliche Gerichtsbeschlüsse oder Vereinbarungen:

- * gemeinsame Obsorge auch bei unehelichen Kindern kann beim Standesamt gemeinsam erklärt werden (Diese Erklärung kann innerhalb von 8 Wochen von jedem Elternteil widerrufen werden).
- * Obsorge des Vaters oder der Mutter alleine,
- * Obsorge durch Kinder- und Jugendhilfeträger, z.B. wenn die Mutter unverheiratet und minderjährig ist,
- * Obsorge durch Pflegeeltern,
- * Obsorge durch Großeltern, Tante, Onkel, andere Verwandte.
- * Die Obsorge eines Elternteils kann auch auf bestimmte Bereiche, z.B. Vermögensverwaltung, beschränkt werden.

Bei Trennung der Eltern:

- * Bei Auflösung einer Ehe oder einer häuslichen Gemeinschaft bleibt eine bestehende gemeinsame Obsorge aufrecht.

- * Geklärt werden muss die künftige Haushaltszugehörigkeit des Kindes, die Bestimmung seines hauptsächlichen Aufenthalts und damit verknüpfte Unterhaltsregelungen mit potentiell großen finanziellen Auswirkungen (Konfliktpotentiale!). Auch bei einer Doppelresidenz muss der hauptsächliche Aufenthalt bestimmt werden (z. B. wegen des Bezugs der Familienbeihilfe)
- * Der Elternteil, bei dem das Kind hauptsächlich lebt, ist immer mit der gesamten Obsorge zu betrauen, sie kann in diesem Fall nicht auf bestimmte Bereiche beschränkt werden.
- * Bei Konflikten im Zuge dieser Entscheidungen sind die österreichischen Familienberatungsstellen eine gute Unterstützung.
- * Bei Obsorge eines Elternteils alleine hat der andere Mindestrechte, und zwar Auskunftsrechte, Kontaktrechte, Informations- und Äußerungsrechte (siehe unten).
- * Achtung - bei Trennung von Eltern, die nicht verheiratet sind, wäre es sinnvoll bei Gericht den hauptsächlichen Aufenthalt festzulegen, da dies bei gemeinsamer Obsorge während aufrechter Lebensgemeinschaft oftmals nicht geschieht.

Aspekte des Kindeswohls, die zu berücksichtigen sind (§ 138 ABGB):

- * Angemessene Versorgung (Ernährung, medizinische und sanitäre Betreuung, Wohnraum, sorgfältige Erziehung);
- * Fürsorge, Geborgenheit, Schutz der körperlichen und seelischen Integrität;
- * Wertschätzung und Akzeptanz des Kindes durch die Eltern;
- * Förderung der Kindesanlagen, Fähigkeiten, Neigungen, Entwicklungsmöglichkeiten;
- * Berücksichtigung der Meinung des Kindes - abhängig vom Verständnis;
- * Vermeidung der Beeinträchtigung, die das Kind durch die Um- und Durchsetzung einer Maßnahme gegen seinen Willen erleiden könnte;
- * Vermeidung der Gefahr für das Kind, Übergriffe oder Gewalt selbst zu erleiden oder an wichtigen Bezugspersonen mitzuerleben;

- * Vermeidung der Gefahr für das Kind, rechtswidrig verbracht oder zurückgehalten zu werden oder sonst zu Schaden zu kommen;
- * **Verlässliche Kontakte des Kindes zu beiden Elternteilen und wichtigen Bezugspersonen sowie sichere Bindungen des Kindes zu diesen Personen;**
- * Vermeidung von Loyalitätskonflikten und Schuldgefühlen des Kindes;
- * Wahrung der Rechte, Ansprüche und Interessen des Kindes;
- * Gute Lebensverhältnisse des Kindes, seiner Eltern und seiner sonstigen Umgebung.

§ 138 ABGB zeigt lediglich wichtige Aspekte des Kindeswohls und ist keine abschließende Aufzählung! Die Auslegung des Begriffs ist das Ergebnis der richterlichen Entscheidung – gestützt auf die jeweiligen Erhebungen (z. B. Zeug*innen, Sachverständige, Institutionen der Familien- und Jugendgerichtshilfe, Anhörung des Kindes).

Kontaktrecht:

Die Eltern haben das Recht und die Pflicht, mit dem minderjährigen Kind persönliche Kontakte zu pflegen. Das Ausmaß des Kontaktrechtes richtet sich nach dem Alter des Kindes. Die persönlichen Kontakte können einvernehmlich oder gerichtlich festgelegt werden (§ 187 ABGB).

Das Recht auf persönliche Kontakte ist ein Grundrecht der Eltern-Kind-Beziehung (Art 8 EMRK und Art 9f UN- KRK, Art 2 Abs1 des BVG Kinderrechte). Das Kind hat Anspruch auf regelmäßige persönliche Beziehungen und direkte Kontakte zu beiden Elternteilen, soweit hierdurch nicht das Kindeswohl gefährdet wird. Auch hier gilt: eine einvernehmliche Regelung ist wünschenswert.

Wenn nun kein Einvernehmen hergestellt werden kann, hat das Gericht auf Antrag des Kindes oder eines Elternteils Kontakte in einer dem Wohl des Kindes entsprechenden Weise zu regeln und

die Pflichten festzulegen. Neben den Eltern haben auch mündige Minderjährige das Recht einen Antrag an das Gericht zu stellen. Der Antrag hat die Dauer der begehrten Kontakte zu enthalten. Ein Verfahren auf Kontaktregelung kann auch wegen Gefährdung des Wohls des Kindes von Amts wegen eingeleitet werden.

Ausmaß des Kontaktrechtes:

Oberstes Gebot bei der Gestaltung der Kontakte ist das Kindeswohl. Das Alter, die Bedürfnisse und die Wünsche des Kindes sowie die Intensität der bisherigen Beziehung sind besonders zu berücksichtigen. Regelmäßige Kontakte entsprechen dabei in aller Regel dem Wohl des Kindes.

- * Kleinkinder (bis sechs Jahre): Bei kleineren Kindern sind häufigere, jedoch kürzere Kontakte zu bevorzugen. Die Rechtsprechung ist bei Kleinkindern sehr uneinheitlich.
- * Kinder ab dem 6. Lebensjahr: Der Regelfall ist ein Wochenende (Samstagfrüh bis Sonntagabend, Freitag nach der Schule bis Sonntagabend oder Samstagfrüh bis Montagfrüh) alle 14 Tage. Zusätzlich kann aber auch ein Kontaktrecht unter der Woche gewährt werden, was immer häufiger passiert, mit der Begründung, dass jener Elternteil, bei dem das Kind nicht den Hauptaufenthalt hat, auch den Alltag mit dem Kind gestalten soll.
- * Ferienkontaktrecht: Dieses setzt eine tragfähige Eltern-Kind-Beziehung und regelmäßige Kontakte voraus. Ein Ferienkontaktrecht im Ausmaß von zwei bis drei Wochen im Sommer und einer Woche im Winter entspricht dem Regelfall. Feiertage und Geburtstage sind im Einzelfall zu regeln.
- * Ein **Entzug der persönlichen Kontakte** ist nur in Ausnahmefällen aus besonders schwerwiegenden Gründen, die das Wohl des Kindes gefährden, zulässig. Dies ist insbesondere bei Anwendung von Gewalt gegen das Kind oder einer wichtigen Bezugsperson oder bei einem Verstoß gegen das Wohlverhaltensgebot (siehe unten) der Fall (§ 187 Abs 2 ABGB). Das Gericht hat zu prüfen, ob mit einer Einschränkung der Kontakte oder mit der Verhängung

von gelinderen Mitteln (Besuchsbegleitung, Besuchsmittler*in, Erziehungsberatung) das Auslangen zu finden ist.

Wohlverhaltensgebot:

Zur Wahrung des Kindeswohls haben die Eltern alles zu unterlassen, was das Verhältnis des minderjährigen Kindes zum anderen Elternteil oder die Wahrnehmung von dessen Aufgaben erschwert. Der Verstoß gegen das Wohlverhaltensgebot muss eine Intensität erreichen, die sich nachteilig auf den anderen betreuenden Elternteil auswirkt. Ein Vorgehen, das gegen die Wohlverhaltensklausel verstößt, ist dem Kindeswohl abträglich.

Aus dem Wohlverhaltensgebot folgt insbesondere die Pflicht eines Elternteils, das gemeinsame Kind nicht gegenüber dem anderen Elternteil zu vereinnahmen. Eine Instrumentalisierung des Kindes, das gegen den betreuenden Elternteil aufgehetzt werden soll, ist ein Verstoß gegen das Wohlverhaltensgebot. Aber auch wenn es zwischen den Eltern im Zuge der Kontaktrechtsausübung immer wieder vor dem Kind zu heftigen Auseinandersetzungen kommt, ist eine Verletzung des Wohlverhaltensgebotes anzunehmen.

Der betreuende Elternteil hat sein Kind zum Kontakt zum anderen Elternteil zu motivieren und seine eigenen Vorbehalte gegenüber dem anderen Elternteil zurückzustellen. Die Verletzung dieser Unterstützungspflichten kann schwerwiegende Folgen haben. Das kommt insbesondere dann zum Tragen, wenn die Kontakte des Kindes zum anderen Elternteil nicht mehr zustande kommen und das Verhalten des betreuenden Elternteils damit dem Wohl des Kindes abträglich ist. Die Bereitschaft, einen Kontakt und eine Bindung zum anderen Elternteil zuzulassen, ist Teil der Erziehungsfähigkeit. Im äußersten Fall kann ein Verstoß zum Entzug der Obsorge führen.

Wille des Kindes:

In Kontaktrechtsverfahren ist insbesondere auch der Wille des Kin-

des in die Entscheidung miteinzubeziehen (Art 4 BVG Kinderrechte, § 138 Z 5 ABGB).

Gegen den Willen eines mündigen minderjährigen Kindes (ab 14 Jahren) können Kontakte weder fest- noch durchgesetzt werden. Unmündige minderjährige Kinder können hingegen auch gegen ihren Willen zu einem Kontakt verhalten werden. So rechtfertigt auch die ablehnende Haltung eines zehnjährigen Kindes zu den Besuchen beim Vater noch nicht (per se) die Einschränkung der Kontakte. Der Gefahr der Entfremdung kann durch eine vorläufig eingeräumte Besuchsbegleitung entgegengewirkt werden. Kinder über 10 Jahren sind vom Gericht zu hören, wobei hier nicht auf ihre Wünsche Bedacht genommen werden muss.

Informations- und Äußerungsrechte:

Der nicht obsorgeberechtigte Elternteil hat das Recht, Informationen über wichtige Angelegenheiten des Kindes zu erhalten und sich hierzu zu äußern. Wenn trotz seiner Bereitschaft nicht regelmäßig persönliche Kontakte mit dem Kind stattfinden, wird das Informations- und Äußerungsrecht auf minderwichtige Angelegenheiten (siehe unten) ausgedehnt. Im Fall einer Kindeswohlgefährdung oder eines Rechtsmissbrauchs bei der Wahrnehmung des Informations- und Äußerungsrechtes können die Rechte auf Antrag eingeschränkt oder entzogen werden.

Wichtige Angelegenheiten:

Erkrankungen, Unfälle, Drogensucht, Schulerfolg (Jahreszeugnis und Informationen über markante Leistungsveränderungen), sportliche Wettkämpfe, Berufswechsel, Wohnungswechsel, Übersiedlung ins Ausland und Sprachferien im Ausland, Änderung des Vornamens oder des Familiennamens, Eintritt in eine Kirche oder Religionsgesellschaft und Austritt aus einer solchen, Übergabe in fremde Pflege, Erwerb einer Staatsangehörigkeit oder Verzicht auf eine solche, vorzeitige Lösung eines Lehr-, Ausbildungs- oder

Dienstvertrags, Anerkennung der Vaterschaft zu einem unehelichen Kind und bestimmte Vermögensangelegenheiten.

Minderwichtige Angelegenheiten:

Minderwichtige Angelegenheiten sind Angelegenheiten, die Belange des Kindes aus dem Alltag betreffen (Sport, Freizeitgestaltung etc.).

Verfahren im Zusammenhang mit Obsorge:

- * Nichtöffentliches Verfahren – Möglichkeit einer Vertrauensperson!
- * Der Unmittelbarkeitsgrundsatz (die im Zivilprozess zur Entscheidung berufenen Personen - Richter - müssen sich selbst ohne Mittelsperson einen Eindruck von den für die Entscheidung erheblichen Tatsachen verschaffen) gilt im Außerstreitverfahren (flexibler und weniger förmlich als das streitige Verfahren - Zivilprozess - und eignet sich besser für Obsorgeverfahren) im Allgemeinen nicht.
- * Bemühen um Herbeiführung einer einvernehmlichen Lösung.
- * Relative Anwalt*innenpflicht (d.h. Vertretung nur durch Anwalt*innen möglich).

Beginn des Verfahrens:

- * In der Regel auf Antrag eines Elternteils.
- * Ab 14 Jahren können Jugendliche betreffend ihre Pflege und Erziehung auch selbst Anträge stellen.

Stoffsammlung durch das Gericht:

- * **Familien- und Jugendgerichtshilfe** – Aufgabe der Familiengerichtshilfe ist die Unterstützung des Gerichtes bei Verfahren über die Obsorge und die persönlichen Kontakte. Sie ist ein justizeigehes Rechtsinstitut, das unmittelbar vom Gericht beauftragt wird.
- * Aufgaben und Befugnisse – In Obsorge- und Kontaktrechtsverfahren regelt das Gericht die Aufgabenbereiche der Familiengerichtshilfe:

- > Sammlung von Entscheidungsgrundlagen durch sozialarbeiterische/kinderpsychologische Erhebungen,
- > Abgabe von Berichten und Stellungnahmen,
- > Anbahnung einer gütlichen Einigung der Parteien sowie die Zurverfügungstellung von ausreichenden Informationen im Hinblick auf das Obsorge- und Kontaktrechtsverfahren (Clearing),
- > Besuchsmittlung,
- * Kinder- und Jugendhilfe,
- * Sachverständige.

Aufträge des Gerichtes:

- * Erziehungsberatung,
- * Teilnahme an einem Erstgespräch über Mediation oder über ein Schlichtungsverfahren,
- * Teilnahme an einer Beratung oder Schulung zum Umgang mit Gewalt und Aggression,
- * Verbot der Ausreise mit dem Kind und
- * Kinderbeistand*in, der/die die Aufgabe hat, „dem Kind eine Stimme zu geben“; persönliche*r und neutrale*r Informant*in und Aufklärer*in; informiert das Kind über den Gang des Verfahrens, begleitet es erforderlichenfalls zu Gericht. **Achtung: Kinder ab 10 Jahren sind vom Gericht persönlich zu hören.**

Informationen auch unter: www.familienrechtsinfo.at/sorgerecht-obsorge

*FH Hon. Prof^{fn} Drⁱⁿ Gabriele Vana-Kowarzik
Weyrgasse 8 /6, 1.Stock, 1030 Wien
Telefon: 01/715 15 50
E-Mail: office@rechtsanwaeltin.cc
Info: www.rechtsanwaeltin.cc*

WICHTIGE FAKTEN ZUM THEMA UNTERHALT

Höhe des Kindesunterhalts unter verschiedenen Bedingungen

Alter des Kindes:

Die Höhe bemisst sich nach dem Einkommen des Unterhaltspflichtigen und nach dem Alter des Kindes:

0–6 Jahre	16% des monatlichen Nettoeinkommens
6–10 Jahre	18% des monatlichen Nettoeinkommens
10–15 Jahre	20% des monatlichen Nettoeinkommens
über 15 Jahre	22% des monatlichen Nettoeinkommens

Abzüge für weitere Unterhaltsberechtigte:

- * Für jedes weitere unterhaltsberechtigtes Kind unter 10 Jahren vermindert sich der Unterhalt um 1% des monatlichen Nettoeinkommens.
- * Für jedes weitere unterhaltsberechtigtes Kind über 10 Jahren vermindert sich der Unterhalt um 2% des monatlichen Nettoeinkommens.
- * Für jeden (Ex-)Ehepartner vermindert sich der Unterhalt je nach eigenem Einkommen um 0–3%

Bemessungsgrundlage für den Unterhalt:

- * Bei unselbstständig Beschäftigten ist die Bemessungsgrundlage im wesentlichen das durchschnittliche Monatsbruttogehalt zuzüglich des 13. und 14. Gehalts.
- * Bei Selbstständigen ist die Bemessungsgrundlage der durchschnittliche Gewinn der letzten 3 Jahre vor dem gegenständlichen Jahr.
- * Wurde der Gewinn (mit steuerlichen Tricks) gemindert, um sich der Unterhaltspflicht zu entziehen, können als Bemessungsgrundlage auch die Beträge herangezogen werden, die der Unternehmer für private Ausgaben aus dem Unternehmen entnimmt. Schließlich ist in Ausnahmefällen auch eine Unterhaltsbemessung anhand der Lebenshaltungskosten des Unternehmers möglich.

Belastungsgrenze 2020:

Dem Unterhaltspflichtigen muss ein gewisses Einkommen für seinen eigenen Unterhalt nach der Unterhaltszahlung verbleiben. Daher besteht eine Belastungsgrenze, welche jedes Jahr an die Inflation angepasst wird.

- * Sie beträgt für Alleinstehende EUR 845,00.
- * Für Personen in Haushaltsgemeinschaft beträgt sie EUR 634,00
- * Hinzu kommt ein einkommensabhängiger Betrag. (Je höher das Einkommen, umso so höher wird die Belastungsgrenze.)

Anrechnung der Familienbeihilfe:

- * Seit einem aktuellen Urteil wird bei minderjährigen Unterhaltsberechtigten die Familienbeihilfe nicht mehr auf den Unterhalt angerechnet. Dafür verbleibt der Familienbonus plus zur Gänze beim Unterhaltsverpflichteten.
- * Tipp: www.jugendwohlfahrt.at/unterhaltsrechner.php

Obergrenze (2019/2020):

Für Kinder unter 10 Jahren liegt die Obergrenze beim Unterhalt beim 2-fachen des Regelbedarfs und für Kinder über 10 Jahren beim 2,5-fachen des Regelbedarfs.

0–3 Jahre	EUR 424,00
3–6 Jahre	EUR 544,00
6–10 Jahre	EUR 700,00
10–15 Jahre	EUR 998,00
15–19 Jahre	EUR 1.178,00
über 19 Jahre	EUR 1.475,00

Sonderbedarf

Sonderbedarf ist ein über den durchschnittlichen Unterhaltsbedarf hinausgehender Bedarf. Er muss außergewöhnlich, dringlich und individuell sein. Beispiele für Sonderbedarf:

- * Sprachferien,
- * Privatschule,

- * Zahnregulierung,
- * medizinisch notwendige Kontaktlinsen, nicht aber Brille.

Vorraussetzungen:

- * Zunächst wird der tatsächlich geleistete Unterhalt und der Regelbedarf verglichen.
- * Liegt der Unterhalt über dem Regelbedarf, ist anzusparen.
- * Es ist die Leistungsfähigkeit des Unterhaltspflichtigen und die Notwendigkeit des Sonderbedarfs anzusehen.
- * Der Unterhaltspflichtige ist vor der Beauftragung zu hören.

Regelbedarfsätze 2019/2020:

0-3 Jahre	EUR 212,00
3-6 Jahre	EUR 272,00
6-10 Jahre	EUR 350,00
10-15 Jahre	EUR 399,00
15-19 Jahre	EUR 471,00
Ab 19 Jahren	EUR 590,00

Unterhaltsvorschuss

Voraussetzungen:

- * Das Kind muss in Österreich leben.
- * Das Kind muss österreichische/r, Schweizer, türkische/r, algerische/r, marokkanische/r, tunesische/r oder EU-Staatsbürger*in, subsidiär Schutzberechtigte/r, Asylwerber*in oder staatenlos sein oder einen anerkannten Flüchtlingsstatus haben.
- * Das Kind darf nicht im gemeinsamen Haushalt mit dem Unterhaltspflichtigen wohnen.
- * Das Kind darf nicht älter als 18 Jahre alt sein.

Gerichtlich festgestellter Unterhalt:

- * Es muss ein im Inland vollstreckbarer Unterhaltstitel (Beschluss, gerichtlicher Vergleich – ein Unterhaltstitel dokumentiert die Unterhaltungspflicht und bildet die Grundlage, den Unterhaltsanspruch notfalls mit Hilfe des Gerichtsvollziehers zwangsweise zu vollstrecken) vorliegen.
- * Unterhaltsvorschuss in der Höhe des Unterhaltstitels bis maximal EUR 631,81 (2020).
- * Es muss ein erfolgloser Exekutionsversuch unternommen worden sein, oder
- * die Exekution muss von vornherein nicht erfolgversprechend sein (kein Drittschuldner im Inland, kein verwertbares Vermögen).

Gerichtliche Feststellung ist nicht möglich – Ursache:

- * Der Unterhaltsschuldner wirkt an der Unterhaltsfeststellung / Erhöhung nicht mit.
- * Der Unterhaltsschuldner sitzt eine zumindest einmonatige Freiheitsstrafe ab.
- * Die Vaterschaft wurde noch nicht rechtskräftig festgestellt.

Unterhaltsvorschusses ohne gerichtlich festgestelltem Unterhalt:

Die Höhe hängt vom Alter des Kindes ab:

0-6 Jahre	EUR 222,00
6-14 Jahre	EUR 316,00
ab 14 Jahren	EUR 411,00

Verfahren:

- * Antragstellung durch den Erziehungsberechtigten oder den Kinder- und Jugendhilfe-träger.
- * Ab der Bewilligung des Unterhaltsvorschusses geht die Vertretung des Kindes in Unterhaltssachen automatisch auf den Kinder- und Jugendhilfe-träger über.

Einfluss der Betreuung auf den Unterhalt

Betreuung im üblichen Ausmaß:

Bei der Betreuung durch den Unterhaltspflichtigen im üblichen Ausmaß erfolgt keine Kürzung des Unterhaltes.

- * Unter dem üblichen Ausmaß versteht man den Umgang an jedem 2. Wochenende und 4 Wochen in den Ferien.
- * Damit sind bis zu 80 Umgangstage pro Jahr abgedeckt.

Darüber hinausgehende Betreuung:

- * Besteht eine zusätzliche Betreuung durch den Unterhaltspflichtigen z.B. unter der Woche, so wird der Unterhaltsanspruch angepasst.
- * Dazu werden sämtliche Betreuungstage eines Jahres zusammengezählt, 52 Tage werden abgezogen und das Ergebnis durch 52 geteilt.
- * Für jeden so ermittelten Tag werden 10 % des Unterhaltsanspruches abgezogen.

Doppelresidenz:

- * Diese liegt vor, wenn die Betreuungszeiten im Verhältnis von zumindest 4:3 geteilt sind.
- * Verdienen die Eltern ungefähr gleich viel (1/3 Unterschied schadet nicht) besteht kein Anspruch auf Geldunterhalt.
- * Verdient ein Elternteil besser, besteht zugunsten des weniger verdienenden ein Ausgleichsanspruch.
- * Kosten der Kinder sind im Verhältnis der Einkommen aufzuteilen.

Einstweilige Verfügungen

Wohnungsschutz:

- * Eine einstweilige Verfügung ist nur bei der „Ehewohnung“ möglich. Bei Lebensgemeinschaften gibt es nichts Vergleichbares.

- * Dem Gegner werden sämtliche Dispositionen untersagt, die den Erhalt der Wohnung gefährden und Zahlungen aufgetragen, die den Erhalt der Wohnung sichern.
- * Voraussetzung ist das dringende Wohnbedürfnis.

Gewaltschutz:

- * Wegweisung durch die Polizei ist im Akutfall bei physischer Gewalt möglich. Das Betretungsverbot wird für 2 Wochen ausgesprochen.
- * Danach muss bei Gericht eine einstweilige Verfügung beantragt werden. Diese ist auch bei psychischer Gewalt möglich, wenn diese das Ausmaß der Belastung einer „normalen Ehescheidung“ übersteigt.
- * Im Notfall lieber die Wohnung verlassen, als eine ernsthafte Verletzung oder Schlimmeres riskieren.
- * Anlaufstellen sind z.B. die Frauenhäuser (Tel.: 05 7722)

Vorläufiger Unterhalt

Voraussetzungen:

- * Kein Unterhaltstitel vorhanden;
- * offenes Unterhaltsverfahren oder gleichzeitiger Antrag auf Unterhalt;
- * höchstens bis zur Höhe der Familienbeihilfe.

Weitere Informationen unter: www.unterhalt.com

Mag^a Judith Gingerl

Wickenburggasse 26/5, 1080 Wien

Telefon: 01/890 72 48, 0676/947 49 70

E-Mail: kanzlei@dieAnwaeltin.at

Info: <https://dieanwaeltin.at>

ÖSTERREICHISCHE PLATTFORM FÜR ALLEINERZIEHENDE

Unser Grundsatz: „**Alleinerziehende, getrennt lebende Eltern, Patchworkfamilien und deren Kinder verfügen über emotionale und finanzielle Ressourcen, um vollwertig am gesellschaftlichen Leben teilnehmen zu können.**“

Die ÖPA ist eine bundesweite überparteiliche Interessenvertretung, die sich für Alleinerziehende, getrennt lebende Eltern, Patchworkfamilien und deren Kinder speziell einsetzt. Wir stehen in direktem Kontakt mit Gesetzgeber*innen, Ministerien, Entscheidungsträger*innen sowie Medien, informieren diese über bestehende Missstände und Ungleichbehandlungen und setzen uns aktiv für Beseitigung von Benachteiligungen ein. Dazu nützen wir unsere Mitgliedschaft im Familienpolitischen Beirat des Familienministeriums, Lobbying, Öffentlichkeits- und Medienarbeit und Vernetzungen in Österreich und im europäischen Raum.

Unsere Expertise resultiert aus dem direkten Gespräch mit betroffenen Familien, dem regelmäßigen Kontakt mit unseren Mitgliederorganisationen und aus Erkenntnissen wissenschaftlicher Forschung. Mit dieser Grundlage bereiten wir Forderungen auf, die auf die Verbesserung der Rahmenbedingungen für Alleinerziehende hinzielen.

Unsere Forderungen:

- * ausreichende Existenzsicherung
- * Grund- und Unterhaltssicherung für alle Kinder
- * Aufhebung sämtlicher Diskriminierungen
- * Vereinbarkeit von Familie und Beruf
- * Gleichberechtigter Zugang zu Bildung
- * Fortschrittliches Familienrecht

Wir bieten:

Für Alleinerziehende:

- * Interessenvertretung
- * Mitgliedschaft mit vierteljährlicher Infobroschüre
- * Vernetzung in Fokus- und Netzwerkgruppen zu verschiedenen Themen
- * Österreichweite Drehscheibe für Beratungen
- * Medientraining
- * Öffentliche Veranstaltungen

Für Organisationen:

- * Mitgliedschaft zur Stärkung der Interessenvertretung
- * Fachlichen Austausch zu Themen von Alleinerziehenden und getrennt lebenden Eltern und deren Kinder
- * Unterstützung von Interessenvertretungen auf Landesebene
- * Gemeinsame Öffentlichkeitsarbeit

Österreichische Plattform für Alleinerziehende

Türkenstraße 3/3. Stock, 1090 Wien

Telefon: 01/890 3 890

E-Mail: oeпа@oeпа.or.at

Info: www.oeпа.or.at



**KONTAKTSTELLE FÜR ALLEINERZIEHENDE
BERATUNG - VERNETZUNG - INFORMATION**

Wir sind seit über 40 Jahren für Sie da!

Die Kontaktstelle für Alleinerziehende ist eine von vielen Beratungseinrichtungen der Erzdiözese Wien. Wir sind für alle Menschen offen, unabhängig von ihrer religiösen, politischen oder weltanschaulichen Zugehörigkeit. Zu unseren Zielgruppen gehören alle alleinerziehenden, unverheirateten, verwitweten, geschiedenen oder getrenntlebenden Mütter und Väter, Besuchsväter und -mütter sowie Kinder von Alleinerziehenden. Wir wollen bei der Bewältigung von Lebensfragen und akuten Schwierigkeiten helfen, das Selbstwertgefühl stärken und durch Information, Beratung und praktische Hilfe unterstützen.

Bei allen **Fragen rund ums Thema „Alleinerziehen“ sowie Elternberatung nach § 95 bei einvernehmlicher Scheidung** (kostenpflichtig!) persönliches Gespräch nach telefonischer Terminvereinbarung mit Sozialarbeiterinnen oder Juristen. (siehe Infokasten)

Offene Samstagstreffen für Alleinerziehende und alle am Thema

Interessierten: Alle zwei Monate jeweils von **15-18 Uhr** am Stephansplatz zu unterschiedlichen Themen; im Anschluss Zeit für Austausch, Vernetzung, ... Themen siehe Website: www.alleinerziehende.at

Kostenbeitrag: € 15,- bis € 20,- in Selbsteinschätzung;
Kinderbetreuung und Jause inklusive

Anmeldung und weitere Infos unter Tel.: 01/ 51552-3343 oder per E-Mail an alleinerziehende@edw.or.at

Sonntagsbrunch für Alleinerziehende und ihre Kinder (0-6Jahre):

Am letzten Sonntag im Monat, jeweils von 9:30-12:30 Uhr in den Räumen von „Kind und Kegel“, 1020 Wien, Praterstraße 14/8; Begleitung durch eine ausgebildete Gruppenleiterin, die für Fragen

zur Verfügung steht. **Kostenbeitrag:** Erwachsene € 4,50,- und Kinder ab 2 Jahre € 2,-. **Anmeldung** jeweils bis spätestens Freitagmittag davor per E-Mail an cosinus@gmx.at

„Farbenspiel“ - 3 lustvolle Malabende für Frauen: jeweils Dienstag von 16-18 Uhr im Oktober bzw. März im Atelier des Dommuseums, 1010 Wien, Stephansplatz 6, Innenhof

Kostenbeitrag: € 20,- pro Abend inkl. Material und Kinderbetreuung
Anmeldung bis spätestens eine Woche vor dem Termin per E-Mail an alleinerziehende@edw.or.at

Outdooraktivitäten: Waldführungen, Kräuterspaziergang, jährlicher Ausflug für Alleinerziehende, etc.

„Familienboot“: Engagierte Freiwillige unterstützen Ein-Eltern-Familien indem sie 3-5 Stunden wöchentlich die Kinderbetreuung übernehmen und Ansprechpartner*in für die Eltern sind. Freiwillige werden laufend gesucht - interessierte Familien können sich jederzeit bewerben.

Nähere Infos dazu unter www.alleinerziehende.at/Projekte

Kontaktstelle für Alleinerziehende
Stephansplatz 6/1/6, 1010 Wien



Bürozeiten: Di 9-13 Uhr,
Mi+Do 9-15 Uhr, Fr 9-14 Uhr

Telefon: 01/51552-3343

E-Mail: alleinerziehende@edw.or.at

Info: www.alleinerziehende.at

www.facebook.com/KontaktstellefuerAlleinerziehende

FEMA - Die Feministischen Alleinerzieherinnen

Die feministischen Alleinerzieherinnen kämpfen für starke Mütter und ihr Recht auf ein sorgenfreies Leben. Für ihre Kinder und ihr Recht auf eine glückliche Kindheit.

Seit der Gesetzesänderung im Familienrecht im Jahr 2013 haben verschiedene Eltern automatisch die gemeinsame Obsorge. Waren die Eltern nicht verheiratet, hat zuerst die Mutter die alleinige Obsorge. Der Vater bekommt die gemeinsame Obsorge allerdings bei Gericht relativ einfach zugesprochen. An und für sich ist die gemeinsame Obsorge positiv, wenn die Eltern sich gut verstehen. Allerdings ist es ein großes Problem, wenn der Vater gegenüber der Mutter gewalttätig war oder ist, denn auch hier ordnet das Gericht die gemeinsame Obsorge an. Gerade bei psychischer Gewalt wird bei Gericht oft weggesehen und Mütter können sich und ihre Kinder nicht schützen.

Die feministischen Alleinerzieherinnen haben mit dem Verein FEMA eine österreichweite Initiative von alleinerziehenden Müttern gegründet, die sich (meist) nach einer Trennung mit ihren Kindern plötzlich verschiedensten Professionen des Familienrechts gegenüber fanden: in Familiengerichten, Familiengerichtshilfen, Jugendämtern, angeordneten Mediationen und Begutachtungssituationen. Sie alle konnten nicht glauben, wie ihnen geschah. Jede einzelne von ihnen fühlte sich zunächst wie in einem Alptraum, denn niemand in ihrem persönlichen Umfeld hatte bereits etwas Ähnliches erlebt.

Doch einiges läuft an Familiengerichten und seinen ergänzenden Professionen seit Jahren schief. Auf diese Schieflagen möchte der Verein FEMA aufmerksam machen und durch die eigenen breiten Erfahrungen mitarbeiten, die derzeitige Lage für betroffene Trennungskinder besser zu gestalten, indem das Kindeswohl in den Mit-

telpunkt gestellt wird und die individuellen Bedürfnisse eines jeden Kindes besser berücksichtigt werden.

Darüber hinaus tritt FEMA für weitere Belange von Alleinerzieherinnen, aber auch Müttern und Frauen insgesamt ein: zu Fragen von Arbeitsmarkt und Arbeitsrecht, Sozial- und Steuerpolitik, bei unbezahlter Carearbeit und Altersarmut machen wir uns stark für die von der männlichen Norm „abweichenden“ 51 Prozent der österreichischen Bevölkerung.

Bist Du auch eine FEMA? Auf www.verein-fema.blogspot.com erfährst du mehr über die Mission der FEMA.

Der österreichweit agierende Verein hat seinen Sitz in Wien. Der Verein FEMA arbeitet komplett ehrenamtlich und finanziert die Vereinsarbeit ausschließlich über Spenden.

Du möchtest FEMA unterstützen? Dann tritt FEMA einfach als Mitglied bei. Der Jahresbeitrag beträgt nur € 15,-. Wenn du vielleicht selbst mitarbeiten möchtest, schick uns eine E-Mail und wir senden dir alle Informationen dazu.

Verein FEMA

E-Mail: office@verein-fema.at

Info: verein-fema.blogspot.com
www.facebook.com/feministischealleinerzieherinnen



JUNO – ZENTRUM FÜR GETRENNT- UND ALLEINERZIEHENDE

Das besondere an JUNO ist, dass du als Alleinerziehende*r von (ehemaligen) Alleinerziehenden beraten wirst. Das heißt, unsere Berater*innen können auf eigene Erfahrungen zurückgreifen und verstehen gut, wie es dir geht.

Mit unserem Angebot wollen wir Mütter sowie Väter ansprechen. Außerdem sind nicht nur die Hauptbetreuungspersonen der Kinder willkommen, sondern auch die Elternteile, die ihre Kinder nur an den Wochenenden oder noch seltener sehen. Denn auch hier gibt es spezielle Herausforderungen, die mit der Trennung zusammenhängen.

Unser Angebot umfasst Beratung, verschiedene Wohnprojekte, eine WG-Börse und Info-Workshops zu unterschiedlichen Themen.

Beratung:

In der Beratung beschäftigen wir uns mit dem, was du mitbringst. Dabei geht es vor allem um die Lösungen für Probleme im Hier und Jetzt. So entsteht eine Begleitung, die besonders in der Zeit nach der Trennung dabei unterstützt, sich neu zu orientieren. Wir bieten Sozialberatung, psychologische Beratung und Elternmoderation an.

Wohnprojekte:

Für die Wohnprojekte arbeitet JUNO mit verschiedenen Projektpartner*innen zusammen. Die JUNO-Wohnungen sind kostengünstig, durchdacht angelegt und auf die unterschiedlichen Wohnbedürfnisse von Getrennt- und Alleinerziehenden und ihren Kindern ausgelegt. Wenn du in eine Wohnung einziehen möchtest, ist eine Wohn-Mitgliedschaft bei JUNO Voraussetzung. Außerdem gibt es im geförderten Wohnbau (von dem unsere Wohnungen Teil sind) unterschiedliche Voraussetzungen, um eine Wohnung beziehen zu

können. Über diese Dinge informieren wir dich aber gerne individuell und persönlich.

WG-Börse:

Über die WG-Börse auf unserer Website kannst du als Alleinerziehende*r eine WG suchen oder ein Angebot inserieren. Dafür musst du nur das richtige Formular (Gesuch oder Angebot) ausfüllen und per Mail an JUNO schicken.

Info-Workshops:

- * Beim Workshop „**Finanzielle Beihilfen**“ wird ein Überblick über alle wichtigen Beihilfen und Ansprüche für Alleinerziehende gegeben.
- * Der Workshop „**Wohnen in Wien**“ gibt Einblicke in gefördertes Wohnen in Wien, deine Möglichkeiten der Wohnungssuche und unsere Wohnprojekte für Alleinerziehende.
- * Bei „**JUNO Wohnprojekte**“ wirst du über unsere Wohnprojekte für Alleinerziehende, über die Grundidee, Grundrisse, Kosten, freie Wohnungen und die nächsten fertigen Projekte informiert.
- * Je nach Bedarf auch andere Workshopthemen.

JUNO – Zentrum für Getrennt- und Alleinerziehende

Bloch-Bauer-Promenade 20/5 (EG)
1100 Wien

Telefon: 01/366 29 34

E-Mail: office@alleinerziehen-juno.at

Info: www.alleinerziehen-juno.at



VEREIN FÜR ALLEINERZIEHENDE UND GETRENNT LEBENDE ELTERN

Die Angebote des Vereins Alleinerziehend umfassen psychosoziale Beratung, Psychotherapie, Kinder- und Jugendtherapie, Online-Beratung und eine betreute Wohngruppe. Sie richten sich primär an Mütter und Väter, die alleinerziehend oder getrennt lebend sind, sowie deren Kinder, aber auch an andere Familienangehörige wie die Großeltern oder Geschwister.

Unsere Ziele:

- * Konkrete Unterstützung bei der Lösung von Problemen während oder nach einer Trennung oder Scheidung (auch länger zurückliegend)
- * Erweiterung der Beziehungs-, Erziehungs- und Handlungskompetenzen von alleinerziehenden Müttern und Vätern
- * Verbesserung der Entwicklungschancen für Kinder in familiären Veränderungsprozessen
- * Hilfestellung beim Erkennen von persönlichen Lebenszusammenhängen und bei der Veränderung alter Verhaltensmuster
- * Sensibilisierung der Öffentlichkeit und maßgeblicher Stellen für die spezifischen Problemlagen von AlleinerzieherInnen

Hier finden Sie uns:

Beratungszentrum

Gstöttnerhofstr. 2/1/6

4040 Linz

telefonisch erreichbar: Mo – Mi von 8 – 12 Uhr

Tel.: (0732) 65 42 70

Fax: (0732) 65 17 40

Mail: beratung@alleinerziehend.at

Wohngruppe

Spaunstraße 1

4020 Linz

Bürozeiten: Mo – Fr von 9 – 12 Uhr

Tel.: (0732) 34 15 73

Fax: (0732) 34 15 73

Mail: wohngruppe@alleinerziehend.at

Onlineberatung

online@alleinerziehend.at

www.alleinerziehend.at

Für schwierige Zeiten, in denen Sie dringend fachlichen Rat brauchen, gibt es folgende Notrufnummern:

142 Elterntelefon (kostenlos, vertraulich, rund um die Uhr erreichbar)

0732 2177 Krisenhilfe OÖ (bei psychischen Krisen, rund um die Uhr)

Verein Alleinerziehend

Gstöttnerhofstraße 2/1/6, 4040 Linz



telefonisch erreichbar: Mo – Mi von 8 – 12 Uhr

Telefon: 0732/65 42 70

Fax: 0732/65 17 40

E-Mail: beratung@alleinerziehend.at oder
online@alleinerziehend.at

Info: www.alleinerziehend.at

ALLESHECKERINNEN

Die Selbsthilfegruppe „AllescheckerInnen“ wendet sich an 24/7 Alleinerziehende mit keinem oder kaum vorhandenem zweiten Elternteil. Wir treffen uns einmal pro Monat am Sonntag und ausnahmslos OHNE Kinder. Es gibt parallel dazu zehn Kinderbetreuungsplätze mit zwei BetreuerInnen. Kinder sind ab jedem Alter willkommen. Das zugehörige Elt wird sofort geholt, wenn das Kind sich unwohl fühlt.

Auf verbindliche Anmeldung und pünktliches Ankommen zur Selbsthilfegruppe wird sehr großer Wert gelegt. Wir reden über sehr private Themen, die unsere Kinder nicht hören sollen. Kosten: mind. 2 Euro Solidaritätsbeitrag pro Erwachsener. Die Kinderbetreuung ist gratis. Nach der Gesprächszeit der Eltern werden die Kinder abgeholt und es gibt Zeit zum Plaudern und Vernetzen.

Jedes Jahr am 28.9. feiern wir gemeinsam den Internationalen Tag der Alleinerziehenden. Und manchmal gehen wir gemeinsam tanzen.



Selbsthilfegruppe: So 10 – 12:30 Uhr

Wo: Bezirksmuseum Neubau,
Stiftgasse 1, 1. Stock, 1070 Wien

Kinderbetreuung: So 10 – 12:30 Uhr

Wo: Kindergruppe Amerlinghaus,
Stiftgasse 1, im Erdgeschoss, 1070 Wien

Information und verbindliche Anmeldung unter
E-Mail: AllescheckerWien@gmail.com

STADT WIEN – KINDERGÄRTEN

Als erste Bildungseinrichtung schafft der Kindergarten den Rahmen für kindgerechte Lernprozesse. Frühkindliche Bildung sowie die Vereinbarkeit von Beruf und Familie für Mütter und Väter werden in rund 350 städtischen Kindergärten und Horten und an rund 1.700 von den **Stadt Wien – Kindergärten** geförderten, privatrechtlich organisierten Standorten inklusive Kindergruppen und Tagesmüttern und -vätern ermöglicht. Die **Stadt Wien – Kindergärten** stellen dadurch die Grundlage für ein vielfältiges und bedürfnisorientiertes Angebot für ganz junge Kinder, für Kindergartenkinder und auch für die Freizeitbetreuung von Schulkindern zur Verfügung.

Unsere Servicestellen der **Stadt Wien – Kindergärten** bieten bei der Suche nach einem geeigneten Platz im Kindergarten und Hort ihre Unterstützung an. Sie erteilen Auskünfte und informieren zu Fragen der Anmeldung und Platzvergabe an drei Standorten:

Platzsuche Kindergarten / Hort nach Bezirken	Adresse Servicestelle
1., 2., 3., 4., 5., 6., 7., 8., 9., 10., 11., 12., 13., 20. und 23. Bezirk	Wien 12, Niederhofstraße 21
14., 15., 16., 17., 18. und 19. Bezirk	Wien 16, Wilhelminenstraße 93
21. und 22. Bezirk	Wien 22, Bernoullistraße 7

Nähere Informationen zur Platzvergabe für die Stadt Wien – Kindergärten unter www.kindergaerten.wien.at
Mo – Fr von 7:30 – 18 Uhr
Infotelefon: 01/277 55 55



WIENER KINDERDREHSCHLEIBE

Die Wiener Kinderdrehscheibe ist ein parteiunabhängiger, überkonfessioneller Verein und eine anerkannte private Kinder- und Jugendhilfeeinrichtung.

Unsere Arbeitsschwerpunkte sind:

- * Angebot maßgeschneiderter und hochwertiger **Aus- und Fortbildungen für pädagogisch tätige Personen** wie Tageseltern, Kindergruppenbetreuer*innen, Babysitter*innen, Kindergartenassistent*innen, Elementarpädagog*innen, Hortpädagog*innen, Eltern, Erziehungsberechtigte, Großeltern und andere Personen, die den Beruf als Tagesmutter*, Tagesvater oder Kindergruppenbetreuer*in ergreifen wollen.
- * Neben diesen fachlichen Ausbildungs- und Fortbildungsinhalten aus Bereichen wie Psychologie, Pädagogik, Medizin, Gesundheitsförderung, Recht und Verwaltung zählen auch **persönlichkeitsentwickelnde Angebote**, die zur Psychohygiene, Gesundheit, Arbeitszufriedenheit und Eigenreflexion der Pädagog*innen beitragen, zu einem wesentlichen Inhalt unserer laufenden Seminare, Workshops und Kurse.
- * Unsere Aufgabe ist es, das entsprechende **Know How** zu vermitteln, sodass Pädagog*innen die Entwicklung der Kinder fördern und ihre Talente unterstützen können.
- * Wir verstehen uns als **Kompetenzzentrum rund um die Themen der professionellen Kinderbetreuung**, der fachgerechten Förderung von Kleinkindern und des professionellen Führens von individuellen und institutionalisierten Kinderbetreuungseinrichtungen.

Wiener Kinderdrehscheibe – Bildungsforum

Zu den Themen Ausbildung zum*r Kindergruppenbetreuer*in und Tagesmutter*vater sowie Fortbildungen und Aufschulungen nach den neuesten Standards der Wiener Tagesbetreuungsverordnung sind wir zu folgenden Kernzeiten für Sie erreichbar:

Mo – Do 9 – 14 Uhr, Fr 9 – 13 Uhr

Telefon: 01/585 64 36 oder E-Mail: bildung@kinderdrehscheibe.at

- * In Kooperation mit dem Verein Eltern für Kinder Österreich bieten wir Eltern und natürlich auch allen Alleinerzieher*innen Beratung und **Vermittlung von privaten Kinderbetreuungsplätzen** in Wien. Sehr erfahrene Mitarbeiter*innen unterstützen bei der Suche nach einem geeigneten Betreuungsplatz, informieren über Anmeldeformalitäten im privaten und im städtischen Bereich, über aktuelle Fördermöglichkeiten sowie Fragen rund um die Eingewöhnung von Kleinkindern. Die Beratungen sind **kostenlos und vertraulich**.
- * Unsere Datenbank **www.betreuungsplatz.at** ist das größte Online-Such-Portal für Kinderbetreuungsplätze in Wien. Wir bieten damit **Zugang zu allen freien Plätzen privater Kinderbetreuungseinrichtungen** inklusive aller Tageselternplätze in Wien.

Wiener Kinderdrehscheibe
Wehrgasse 26, 1050 Wien



Telefon- und Mailberatung:

Mo 13 – 16 Uhr, Do 9 – 12 Uhr

Telefon: 01/581 06 60

E-Mail: beratung@kinderdrehscheibe.at

Info: www.kinderdrehscheibe.at & Facebook: [kinderdrehscheibe.at](https://www.facebook.com/kinderdrehscheibe)

KIB - CHILDREN CARE

Erkrankt ein Kind, stellt die Betreuung zu Hause Eltern oft vor eine große Herausforderung ... umso mehr, wenn man alleinerziehend ist!

1 Susanne wusste sofort, was los war, als ihr Mann mit Jakob am Abend vom Schwimmtraining nach Hause kam. Ihr 7-jähriger klagte über Bauchschmerzen und hatte sich bereits zwei Mal erbrochen. Sie packte ihren blassen, schwachen Buben mit einer Wärmeflasche ins Bett und hoffte, dass es nicht allzu schlimm werden würde.



2 Jakob war krank – also richtig Stress für die Eltern, beide mussten in der Früh in die Arbeit und an Schule war nicht zu denken.



3 Susanne und ihr Mann suchten eine Lösung und wählten die Notfallnummer von KiB children care und baten um Unterstützung.

4 Eine freundliche Dame von KiB beruhigte Susanne – und kurze Zeit später war alles mit einer Notfallmama vereinbart.



5 Am nächsten Morgen um 7:15 Uhr. Die Notfallmama stellte sich kurz vor und erkundigte sich nach Jakobs Vorlieben und Bedürfnissen.

6 Als Susanne von der Arbeit aus angerufen hatte, erzählte ihr Frau Lotte, dass Jakob schon wieder hungrig war und mit ihr Tierquartett spielte.



7 Nach der Arbeit kam Susanne sofort heim, Jakob war bestens versorgt und sie fragte sich: Wurde wirklich nur mein Kind betreut?

... dann bestätigte sie KiB den Betreuungseinsatz und beanspruchte die finanzielle Unterstützung für die Betreuung.

Jedes Kind braucht Liebe, Geborgenheit und die Nähe seiner Eltern und anderer Bezugspersonen, denn Gesundheit hängt ganz wesentlich auch vom seelischen Wohlbefinden des Kindes ab. Als gemeinnütziger Verein ist es unser Ziel, konkrete Hilfe zu geben und notwendige Verbesserungen aufzuzeigen.

KiB children care
Verein rund ums erkrankte Kind
A-4841 Ungenach 51

Telefon: 07672/8484
E-Mail: verein@kib.or.at
Wir sind persönlich Tag und Nacht
erreichbar unter 0664/6 20 30 40
Info: www.kib.or.at und www.notfallmama.or.at



FLEXSIT - BABYSITTERVERMITTLUNG MIT NETZWERK FÜR KURZ- UND LANGFRISTIGE KINDERBETREUUNG

Warum?

Wie wichtig funktionierende Kinderbetreuung abseits von Mama/ Papa ist, wird besonders bei Alleinerziehenden deutlich. Der Job, eine Krankheit, Gerichtstermine und Vieles mehr erfordern eine verlässliche Kinderbetreuung, die auch mal kurzfristig erreichbar ist. Genau hier setzt flexSIT an. Unsere Vision: Verlässliche, aber dennoch flexible Kinderbetreuung für ausgeglichene Familienmitglieder.

ZEIT

Zeit ist eines der wertvollsten Güter. Nutzen Sie Ihre Zeit für Ihre Liebsten, wir machen den Rest!

VERTRAUEN

Alle Babysitter sind geprüft!
Auch Vertretungsbabysitter lernen Sie vorab kennen!

SICHERHEIT

Auch in Notsituationen haben Sie mit uns einen verlässlichen Partner, der Ihre Kinderbetreuung organisiert!

Gemeinsam mit Familien finden wir passende Lösungen für Ihre Kinderbetreuung zu Hause ...

Wie?

- Anmeldegespräch:** In einem telefonischen Gespräch lerne ich Sie und Ihre Familie, sowie Ihre individuellen Bedürfnisse kennen. Das macht es möglich, eine optimale weitere Zusammenarbeit zu gewährleisten.

- Babysittervermittlung:** Abgestimmt auf Ihre Bedürfnisse suche ich einen passenden, langfristigen Babysitter für Ihre Familie. Diese/n lernen Sie kennen und entscheiden dann, ob Sie ihn/sie engagieren möchten.
- Babysitternetzwerk:** Die Zusammenarbeit des vermittelten Babysitters mit 1-2 anderen Personen ermöglicht auch kurzfristige Einsätze in Notfällen oder bei Babysitterausfall. Durch die Bildung der kleinen Teams lernen Familien auch ihre Vertretungsbabysitter bereits vorab kennen. Dies ist wichtig, um eine gute Beziehung zu allen Beteiligten aufzubauen.

Wer?

Im Oktober 2019 gründete Theresa Nöhrer flexSIT. Als Kindergartenpädagogin und mit einem Studium in Bildungswissenschaften konnte sie genug Wissen und Erfahrung ansammeln, um ihr Konzept einer neuartigen Vermittlung von Kinderbetreuern umzusetzen. Seitdem bringt sie Familien und Babysitter als „Brückenbauerin“ zusammen. Die Wünsche und Bedürfnisse aller Beteiligten stehen dabei an oberster Stelle.

flexSIT e.U.
Babysittervermittlung mit Netzwerk
Theresa Nöhrer, BA

Telefon: 0676/442 63 02
E-Mail: office@flexsit.at
Info: www.flexsit.at



ELTERN FÜR KINDER – KINDER BRAUCHEN FAMILIE, FAMILIEN BRAUCHEN SICHERHEIT

Die Familienorganisation „Eltern für Kinder Österreich“ ist ein parteiunabhängiger, überkonfessioneller Verein und eine anerkannte private Kinder- und Jugendhilfeeinrichtung, die allen Familien mit Rat & Tat zur Seite steht.

Dabei ist es uns ein besonderes Anliegen, jeden Menschen in seiner Lebensrealität und individuellen Familienkonstellation wahrzunehmen und entsprechende Ressourcen anzubieten. Alle unsere Angebote stehen daher ganz besonders auch Alleinerzieher*innen zur Verfügung!

Unsere Arbeitsschwerpunkte:

- * In unserem **Tageselternzentrum** erhalten Familien mit kleinen Kindern eine professionelle und ganz individuelle Tageskinderbetreuung in Wien.
- * Darüber hinaus geben wir alle relevanten Informationen und Unterstützung zur Möglichkeit, den Beruf „**Tagesmutter* Tagesvater**“ zu ergreifen. Nach erfolgreicher Ausbildung und Genehmigung der Behörde bietet Eltern für Kinder Österreich auch ein Anstellungsverhältnis. Dieser Beruf kann für Alleinerzieher*innen sehr interessant sein, da die Vereinbarkeit von Familie und Beruf ideal erfüllt ist.
- * Im Auftrag der Stadt Wien sind wir Anstellungsträger für **Pflegeeltern**, die dadurch flächendeckend in den Genuss aller Vorteile eines Angestelltenverhältnisses kommen.

- * Unsere Sozialarbeiterinnen beraten und unterstützen Adoptiveltern in allen relevanten Fragen zum **Thema Adoption**.
- * Wir führen eine **Familienberatungsstelle** mit den Schwerpunkten „Familienplanung/Schwangerenberatung“ und „Vereinbarkeit von Familie und Beruf“.
- * Der Verein unterstützt seit über 25 Jahren regelmäßig mit Spendengeldern und ehrenamtlichem Engagement zukunftsweisende **Sozialprojekte** im In- und Ausland.
- * Der Verein mit seinem Leitbild als Basis seines Tuns ist die **Interessensvertretung** von Kindern, die in Ersatzfamilien leben. Wir verstehen uns als Lobby für Tageseltern, Pflegeeltern und Adoptivfamilien und sind Vorkämpfer*innen in der gesellschaftlichen Durchsetzung des Rechtes auf professionelle Tageskinderbetreuung.

Verein Eltern für Kinder Österreich
Ottakringer Straße 217-221/2/R2, 1160 Wien
Tageselternzentrum
Wehrgasse 26, 1050 Wien



Telefon: 01/368 71 91
E-Mail: Verein Eltern für Kinder: office@efk.at
Tageselternzentrum: beratung@tageselternzentrum.at
Info: www.efk.at, www.tageselternzentrum.at

DER ÖSTERREICHISCHE KINDERSCHUTZBUND

Seit über 45 Jahren sind Experten*innen aus verschiedenen Fachgebieten für den gemeinnützigen Verein – Österreichischer Kinderschutzbund – in ehrenamtlicher Funktion aktiv. Gemeinsam wird **Unterstützung in Erziehungsfragen** angeboten und an der Umsetzung und Erreichung der Vereinsziele gearbeitet.

Der Vereinsgründer und Kinderarzt, Univ.-Prof. Dr. Hans Czermak (1913-1989), war maßgeblich an der Entwicklung und Umsetzung des Mutter-Kind-Passes sowie des gesetzlichen Gewaltverbots in der Erziehung beteiligt. Dadurch wurde im Jahr 1989 ein eindeutiges, gesetzliches, Signal für die gewaltfreie Erziehung gesetzt und es konnte die gesundheitliche Versorgung von (werdenden) Müttern gesteigert sowie die Sterblichkeitsrate bei Säuglingen/Kleinkindern gesenkt werden.

Ebenso wichtig für ein Leben in Gesundheit sind **gesunde Beziehungen** mit bedingungsloser Wertschätzung, Anteilnahme und Interesse am Gegenüber. Wir unterstützen Familien und begleiten, so lange wie notwendig, mit verschiedenen Angeboten.

Ziele des Österreichischen Kinderschutzbundes:

- * Verbreitung und Förderung der Idee und Praxis des gewaltlosen Umgangs mit Kindern
- * Sensibilisierung für alle Formen der Gewalt (personell, strukturell, physisch, psychisch, sexuell)

Tätigkeiten des Vereins in Wien:

- * Individuelle Beratung für Auskunftssuchende in Erziehungsfragen und Betroffene von Gewalt

- * Elternseminar „Unschlagbar starke Familien“
- * Hilfe zur Selbsthilfe für Familien
- * Initiative „Netzwerk Elternbildung Wien“ zur Förderung von Elternbildungsmaßnahmen und Vernetzung von Elternbildner*innen
- * Initiative „Netzwerk Elternberatung Wien“ zur Verbreitung von Angeboten zur Elternberatung/Erziehungsberatung
- * Öffentlichkeitsarbeit durch Vorträge, Diskussionen, Symposien und Broschüren
- * Informationen und Beiträge über präventiven Kinderschutz und die gewaltfreie, humane Erziehungsform in verschiedenen Medien
- * Engagement und Einsatz für eine flächendeckende Verbreitung und Nutzung von Angeboten zur Elternbildung sowie Elternberatung in Österreich
- * „Smart Coaching“ – Elternfachvorträge an Schulen und Kindergärten in Wien, Niederösterreich

Österreichischer Kinderschutzbund - Wien
Heustadelgasse 35/14, 1220 Wien

Telefon: 0677 619 817 20
E-Mail: verein@kinderschutz.at
Info: www.kinderschutz.at



STRESSIGER FAMILIENALLTAG? FAMILY MENTORING STÄRKT KINDER UND ELTERN

Big Brothers Big Sisters bietet Familien mit Kindergartenkindern Unterstützung, um Herausforderungen im Alltag mit mehr Leichtigkeit zu begegnen. Das **Family Mentoring Programm** stärkt Eltern und Kinder durch eine Kombination aus **Elterngruppen, Kinderworkshops und begleitendes Mentoring** für die Kinder.

Elterngruppen und Kinderworkshops

Die Elterngruppen und Kinderworkshops werden zeitgleich für Eltern und Kinder organisiert und durch professionell geschultes Personal betreut. An bestimmten Themen orientiert und durch die Gruppenleitung angeleitet, erhalten die Eltern Zeit und Raum sich über ihren Familienalltag auszutauschen und diesen zu reflektieren. So werden gemeinsam neue Wege erarbeitet, um die eigene Familiensituation zu erleichtern. Kurze Entspannungs- und Achtsamkeits-Sequenzen bieten den Eltern die Möglichkeit loszulassen, abzuschalten und zu entspannen.

Mentoring für Kinder

Jedes Kind erhält einen Mentor bzw. eine Mentor*in. Diese Person trifft sich anfangs mit den Erziehungsverantwortlichen und dem Kind und später mit dem Kind alleine. Das 1:1 Mentoring ermöglicht den Kindern eine zusätzliche Bezugsperson durch den Mentor oder die Mentorin. Diese Ansprechperson außerhalb der Familie kann wertvoll sein, um neue Perspektiven zu eröffnen. Alle Mentor*innen werden dabei von Big Brothers Big Sisters Österreich sorgfältig ausgewählt, vorbereitet und professionell begleitet.

Entlastung des Familienalltags

Ziel von FAME ist es, den Familien ein entspannteres Miteinander zu ermöglichen und für den herausfordernden Alltag zu stärken. Durch Reflexion und das Erarbeiten von relevanten Themen, sollen Beziehungen in der Familie gestärkt werden.

Die Teilnahme ist für Familien kostenlos. Mehr Informationen zum Programm unter:

<https://bigbrothers-bigsisters.at/was-wir-tun/family-mentoring>

Über Big Brothers Big Sisters

Big Brothers Big Sisters ist Teil des weltweit größten Mentoring-Netzwerks. Seit über 100 Jahren werden Kinder und Jugendliche weltweit durch 1:1 Mentoring gefördert. Seit 8 Jahren ist Big Brothers Big Sisters Österreich als gemeinnütziger Verein in Österreich tätig. Mit einem professionellen und leidenschaftlichen Team aus Psycholog*innen und Pädagog*innen unterstützt der Verein Kinder, Jugendliche und ihre Familien.

Big Brothers Big Sisters Österreich –
Mentoring für Kinder und Jugendliche
Gemeinnützige, unabhängige
Jugendförderungsinstitution



Sachsenplatz 4-6, 1200 Wien
Telefon: 01/962 03 10
E-Mail: mentoring@bigbrothers-bigsisters.at
Info: <https://bigbrothers-bigsisters.at>

NANAYA – ZENTRUM FÜR SCHWANGERSCHAFT, GEBURT UND LEBEN MIT KINDERN

Das NANAYA – Zentrum für Schwangerschaft, Geburt und Leben mit Kindern begleitet und berät als Familienberatungsstelle und Eltern-Kind-Zentrum Eltern von der Schwangerschaft bis in die Kleinkindzeit.

Folgende Angebote im NANAYA richten sich gezielt an Alleinerziehende:

- * **Sonntagstreff für Alleinerziehende:** für alleinerziehende Mütter/Väter mit ihren Kindern im Baby- und Kleinkindalter und darüber hinaus. Angebote am Wochenende sind für Alleinerziehende eine große Erleichterung.
- * **Vortrag „Trennung und Neubeginn“ und juristische Beratung:** Fragen in Zusammenhang mit einer bevorstehenden oder nach bereits erfolgter Trennung können im Vortrag oder der Einzelberatung mit unserer Juristin geklärt werden.
- * **Beratung nach § 95:** Die Elternberatung nach § 95 ist verpflichtend für Paare, die eine einvernehmliche Scheidung anstreben. Im Fokus stehen die Bedürfnisse der Kinder.
- * **Sozialberatung:** Viele organisatorische und finanzielle Fragen können hier geklärt werden.
- * **psychologische Beratung:** Eine Trennung und die Verantwortung für ein Kind gehen oft mit großen emotionalen Herausforderungen einher, die in allen unseren Beratungsangeboten, insbesondere der psychologischen Beratung begleitet werden können.

Kostenlose Mitgliedschaft und Ermäßigungen:

Ein-Eltern-Familien sind oft finanziell besonders belastet. Daher sind Alleinerziehende im NANAYA kostenlos Mitglied und erhalten

ermäßigte Preise. Darüber hinaus können weitere Ermäßigungen für Gruppen und Kurse gewährt werden. Fast alle Beratungsangebote des NANAYA sind kostenlos.

Weitere Angebote für Mütter/Väter:

- * **Eltern-Kind-Café** (ohne Anmeldung): Ohne Anmeldung können Mamas oder Papas mit ihrem Kind/ihren Kindern in das wöchentliche Eltern-Kind-Café am Mittwoch von 15.00 – 17.30 Uhr kommen.
- * **Väter-Nachmittag** (ohne Anmeldung): Unser monatlicher Treffpunkt ausschließlich für Männer mit ihren Babys und Kleinkindern wird von einem Vater geleitet.
- * **Still-Zeit-Gruppen** (ohne Anmeldung): Hier finden Mamas mit ihrem Säugling hilfreiche Anregungen und Tipps nicht nur zu Still- und Ernährungsthemen.
- * **Mamas unter sich** (mit Anmeldung, geschlossene Gruppe für Mütter im ersten Lebensjahr): Einander Mut machen, gemeinsam lachen und miteinander und mit dem Baby zusammenwachsen stehen in dieser Gruppe im Vordergrund.
- * **Sowie viele weitere** Gruppen, Kurse, Vorträge und offene Treffpunkte.

NANAYA – Zentrum für Schwangerschaft,
Geburt und Leben mit Kindern
Zollergasse 37, 1070 Wien



Reguläre Bürozeiten: Mo – Do 9 – 13 Uhr
Reguläre Öffnungszeiten: Mo – Do 9 – 17 Uhr, Fr 9 – 13 Uhr
Telefon: 01/523 17 11
E-Mail: rundumgeburt@nanaya.at
Info: <https://nanaya.at> & Facebook: [Nanaya.rundumgeburt](https://www.facebook.com/Nanaya.rundumgeburt)

GUTBEGLEITET – FRÜHE HILFEN WIEN

Schwangerschaft, Geburt und die erste Zeit mit dem Kind sind für alle Eltern eine große Herausforderung. Gerade für Alleinerzieherinnen kann die Situation schnell zu viel werden. Unsicherheiten, Ängste und Probleme scheinen ohne stützenden Partner im Hintergrund manchmal unüberwindlich.

Da setzen die Frühen Hilfen an und stehen Müttern und ihren Kindern zur Seite. Die maßgeschneiderte Familienbegleitung kann schon während der Schwangerschaft beginnen und über die Geburt hinaus andauern, bis Mutter und Kind in ruhigem Fahrwasser „weitersegeln“ können.

So auch bei Helen, die in der 30. Woche schwanger ist. Der Vater ihres Kindes hat sich von ihr getrennt und sie hat riesige Angst, dass sie die Situation als Alleinerziehende nicht schaffen wird. Je näher die Geburt kommt, desto schlechter geht es ihr.

Nachdem sich Helen an **gutbegleitet – Frühe Hilfen Wien** gewandt hat, besucht sie eine Familienbegleiterin bei sich zu Hause. Mit ihr kann sie über ihre Ängste reden und gemeinsam machen sie sich Gedanken darüber, wen die junge Mutter aus ihrem Freundes- und Familienkreis kontaktieren könnte, wenn sie Hilfe braucht.

Die Familienbegleiterin stellt auch Kontakt zu anderen Hilfsangeboten her und begleitet Helen bis zur Geburt ihrer Tochter und darüber hinaus.

Neben der **Familienbegleitung und individuellen Beratung** bietet **gutbegleitet – Frühe Hilfen Wien** auch noch andere Möglichkeiten für Alleinerziehende: im **wöchentlichen Babytreff** treffen sich Frauen mit ihren Kindern in entspannter Atmosphäre um sich auszutau-

schen und Kontakte zu anderen in ähnlichen Situationen zu knüpfen. In **regelmäßigen Sprechstunden** können alle Fragen rund um Schwangerschaft, Geburt und die ersten Jahre mit dem Kind gestellt werden. Und wenn Alleinerziehende von einer psychischen Erkrankung betroffen sind, die die Mutter-Kind-Beziehung beeinflusst, gibt es die **Mutterseelen-Gruppe**, in der sie Rat und Hilfe erhalten.

gutbegleitet – Frühe Hilfen Wien gibt es seit 2015 in Wien als Angebot der **möwe Kinderschutzzentren** in Zusammenarbeit mit der Österreichischen Gesundheitskasse und finanziert aus Vorsorgemitteln der Bundesgesundheitsagentur und aus dem Wiener Gesundheitsförderungsfonds. Jährlich wird rund 300 Familien mit Kindern zwischen 0 und 3 Jahren eine **gutbegleitet**-Betreuerin zur Seite gestellt. Gemeinsam mit den Betroffenen werden die Anliegen besprochen und Lösungswege definiert. Je nach Situation steht die **gutbegleitet**-Familienbegleiterin der Familie über einen längeren Zeitraum als Ansprechperson zur Verfügung. Bei Bedarf vermittelt sie zu den zahlreichen Angeboten im Frühe Hilfen Netzwerk.

Das Projekt „**gutbegleitet – Frühe Hilfen Wien**“ ist ein Angebot der **möwe Kinderschutzzentren**.

gutbegleitet – Frühe Hilfen Wien
Börsegasse 9/1, 1010 Wien

Erreichbarkeit:
Mo – Do 9 – 17 Uhr, Fr 9 – 12 Uhr

Telefon: 01/532 15 15 153
E-Mail: gutbegleitet@die-moewe.at
Info: www.fruehehilfen.wien, www.die-moewe.at



BEWUSSTE ELTERN

Eltern sind derzeit durch die Corona-Pandemie in einer Extremsituation. All die Zusatzbelastungen und Unsicherheiten sind speziell für AlleinerzieherInnen sehr große zeitliche, finanzielle und vor allem emotionale Herausforderungen.

Trotzdem haben viele Eltern, die sich derzeit an mich wenden, die Anforderung an sich, gerade jetzt perfekt zu funktionieren, ihre Kinder nicht mit ihren negativen Gefühlen zu belasten, stark zu sein und alle Ängste und Sorgen vor den Kindern zu verstecken. Das geht aber weit über ihre Belastungsgrenzen hinaus und führt zu einem unheilvollen Kreislauf, denn Kinder spüren alle unsere Gefühle. Vor allem jene, die wir verbergen wollen. Sie reagieren daher emotionaler als sonst. Sie sind ängstlicher, weinerlicher oder aggressiver, schlafen schlechter, verweigern spielen oder lernen.

Daraufhin „beherrschen“ sich viele noch mehr um ihre Kinder zu entlasten. Aber Kinder sind dadurch weitaus mehr belastet. Sie spüren die wahren Gefühle ihrer Eltern, es wird ihnen aber vermittelt, dass alles gut ist, sprich, dass ihre Wahrnehmung nicht stimmt und das verwirrt sie. Sie beginnen, an ihrer Wahrnehmung und damit an sich selbst zu zweifeln.

Es ist daher viel hilfreicher für Kinder, wenn sie erleben, dass Mama und Papa Menschen sind, die Stärken und Schwächen, gute und schlechte Tage haben, manchmal überfordert sind – und dass das auch in Ordnung ist. Dann trauen sie ihrer Wahrnehmung, sich selbst und verurteilen sich nicht, wenn sie sich mal schlecht fühlen.

Als Spezialistin für die Lösung familiärer Konfliktsituationen biete ich Einzel-, Paar-, Eltern- und Familien-Beratungen sowie Workshop-Programme für Eltern. Wie auch immer Ihre Situation gerade

ist, sie sind mit Ihren Sorgen nicht alleine. Der neutrale Expertenblick, mein Wissen über die vielfältigen Hintergründe menschlicher und familiärer Interaktionen und das gemeinsame Erarbeiten von speziell auf Sie und Ihre Lebenssituation passende Lösungen helfen Ihnen, belastende Beziehungen zu verbessern. Nutzen Sie die Chance, ein harmonisches Miteinander zu erleben.

Weitere Details und Informationen finden Sie auf meiner Webseite, und für etwaige Fragen stehe ich Ihnen jederzeit gerne per Telefon und E-Mail zur Verfügung.

Zum Umgang mit kritischen Situationen und Gefühlen habe ich ein **E-Book** erstellt, das Sie online herunterladen und ausdrucken können. Darin finden Sie einige Erläuterungen und **55 Tipps, wie Sie mit Ärger und Wut umgehen können**, ohne auszurasen und ohne Ihre Kinder dafür verantwortlich zu machen. Wenn Sie einige der Tipps, die Ihnen zusagen, im Alltag anwenden, wird Ihnen das helfen, sich selbst und Ihre Kinder gut und sicher durch herausfordernde Zeiten zu begleiten. Hier der Link: <https://tinyurl.com/55Tipps>

Bewusste Eltern e. U.

Inhⁿ Margit Dechel, Dipl. Familienberaterin,
Expertin für familiäre Konfliktlösungen
Taborstraße 78, 1020 Wien



Telefon: 0650/915 14 12

E-Mail: m.dechel@bewusste-eltern.at

Info: www.bewusste-eltern.at

BEIM WIEDEREINSTIEG AUSGEBOOTET? DIE AK HILFT!

In Sonntagsreden werden Mütter gerne gelobt, im Job aber oft richtiggehend gemobbt.

Es ist Alltag in der AK Rechtsberatung: jeder zweite Tag bringt einen Fall von Benachteiligung aufgrund der Elternschaft. Diese Probleme reichen laut einer Auswertung der Fälle von Verschlechterungen des Arbeitsklimas (39%) über Verlust der Führungsposition (11%) bis hin zum Verlust des Arbeitsplatzes (20%). In der überwiegenden Anzahl der Fälle erfolgte die Diskriminierung bei der Bekanntgabe der Elternteilzeit (26%), beim Wiedereinstieg in Teilzeit (24%) sowie ab Bekanntgabe der Schwangerschaft (28%). Alleinerziehende trifft all das doppelt hart.

Ein Beispiel: Susanne K. war Abteilungsleiterin. Nach der Geburt ihres Kindes vereinbarte sie eine Elternteilzeit im Ausmaß von 32 Wochenstunden. Noch vor Beginn der Elternteilzeit wurde ihr ein neuer Vertrag ohne Leitungsfunktion angeboten. Die Begründung seitens des Arbeitgebers: Umstrukturierungen. Tatsächlich wurde nur der Arbeitnehmerin in Elternteilzeit eine schlechtere Position angeboten. Alle anderen männlichen Abteilungsleiter in Vollzeit behielten ihre Funktionen. Die Arbeitnehmerin lehnte das Angebot ab. Daraufhin wurde die Arbeitnehmerin degradiert. Mit Hilfe der AK ging die Arbeitnehmerin gegen die verschlechternde Versetzung vor und bekam vor Gericht Recht. Zumindest finanziell wurde sie entschädigt.

Rechtlich ist die Lage eindeutig: Das Gleichbehandlungsgesetz schützt Mütter und Väter vor Diskriminierungen am Arbeitsplatz. Demnach darf es aufgrund von Schwangerschaft oder Elternschaft keine Benachteiligung geben. „In der Praxis sieht es freilich anders aus. Immer wieder tauchen in unserer Rechtsberatung Fälle klas-

sischer Diskriminierung auf“, sagt AK Präsidentin Renate Anderl. „Eltern sollten sich daher unbedingt bei der AK informieren und beraten lassen!“

Dazu bietet die Arbeiterkammer zwei Broschüren zum kostenlosen Download an:



Gleichbehandlung: www.arbeiterkammer.at/service/broschueren/arbeitundrecht/Gleichbehandlung.html

Elternteilzeit: www.arbeiterkammer.at/service/broschueren/BerufundFamilie/Elternteilzeit.html

AK Wien
Immer in Ihrer Nähe!

Terminvereinbarung und telefonische
Beratung unter 01/501 65 0

Mehr Infos auch unter wien.arbeiterkammer.at



ABZ*BERATUNG FÜR FRAUEN

Wir bieten individuelle, vertrauliche und kostenlose Einzelberatungen für Frauen aller Altersstufen.

ABZ*Beratung für Frauen setzt sich seit nun mehr bald 25 Jahren mit frauenspezifischen Fragestellungen auseinander und bietet dazu individuelle, vertrauliche, und kostenfreie Beratung für **aktuell nicht beim AMS Wien gemeldete Frauen** an.

Einer der Themenkomplexe betrifft **Alleinerziehende** oder Eltern-Haushalte. Der Kraftakt zwischen der Verantwortung für berufliches Einkommen, Kindererziehung und -betreuung und Haushaltsführung stellt eine jahrelang andauernde Herausforderung und Mehrfachbelastung für Alleinerziehende dar. Sowohl existenzielle Sorgen als auch die Einschränkung der beruflichen Möglichkeiten bringen alleinerziehende Frauen in eine Konfliktsituation. Oft kommen Frauen unter einer Vielzahl von Mehrfachbelastungen an Ihre Grenzen, lange Zeit ohne es zu bemerken, weil dieser Zustand für viele von Ihnen Normalität darstellt. Unser Angebot richtet sich daher nicht ausschließlich aber auch an alleinerziehende Frauen.

Unser Angebot umfasst:

- * Nach der ersten Bestandsaufnahme werden gemeinsam Pläne und Ziele für die Beratung erarbeitet.
- * Wir beraten bei beruflichen Veränderungsprozessen und Entscheidungsfindungen.
- * Wir beraten Frauen in Karenz bei der Planung ihres beruflichen Wiedereinstiegs.
- * Wir beraten alleinerziehende Frauen, unterstützen Sie bei themenspezifischen Problemstellungen im beruflichen Kontext, die sich durch die Mehrfachbelastung ergeben.

- * Wir beraten junge schwangere Frauen und junge Mütter (ab 14 bis 21Jahre) während Schwangerschaft, Mutterschutz und Karenz zu den Themen Orientierung, Vereinbarkeit, Ausbildung und berufliche Perspektiven.
- * Wir unterstützen bei Krisen und Konflikten am Arbeitsplatz wie Mobbing, Bossing oder bei der Bedrohung, den Arbeitsplatz zu verlieren.
- * Wir beraten Sie zu Burnout Prävention und bei Burnout und unterstützen Sie bei der Erhaltung und Förderung psychischer Stabilität in schwierigen Lebens- und Arbeitsphasen.
- * Wir unterstützen Sie bei der Erarbeitung professioneller Bewerbungsunterlagen und Bewerbungsstrategien sowie bei der Recherche von geeigneten Jobangeboten und bei Bewerbungsaktivitäten.
- * Wir bieten Bildungsberatung & Informationen bezüglich Fort- und Ausbildungen.
- * Wir bieten Information bezüglich Leistungen, Beihilfen und Förderungen.

Wir sind ein Team von sehr erfahrenen und spezifisch ausgebildeten Beraterinnen.

ABZ*AUSTRIA

Fockygasse 14/2/16-18, 1120 Wien

Telefonische Terminvereinbarung für individuelle Beratungstermine
jeweils Di + Do von 9 – 13 Uhr unter:
Telefon: 01/817 73 44
E-Mail: beratung12@abzaustria.at
Info: www.abzaustria.at



BFI WIEN – SPEZIELLE SCHULUNGSPROGRAMME FÜR ALLEINERZIEHENDE UND JUNGELTERN

Viele fragen sich angesichts von Coronakrise, der voranschreitenden Künstlichen Intelligenz und den permanenten Umschichtungen am Arbeitsmarkt zu Recht, wie man sich auf Szenarien wie diese vorbereitet. Wie man den eigenen Arbeitsplatz und damit die persönliche Zukunft absichert. Eine Universalantwort wird man nur schwer finden. Jedoch wird gerade jetzt sehr deutlich: **Wer sich lebenslang und in jeder Lebenssituation Wissen aneignet, ist klar im Vorteil.**

Vor allem **Alleinerziehende** stehen jedoch vor der großen logistischen Herausforderung, die eigene Höherqualifizierung mit den Versorgungs- und Betreuungspflichten, die Kinder jeder Altersgruppe mit sich bringen, unter einen Hut zu bringen. Das BFI Wien geht auf diese Bedürfnisse verstärkt ein und bietet zahlreiche Bildungsangebote, die das eingeschränkte Zeitbudget Alleinerziehender berücksichtigen oder sogar die Ausbildung zeitlich komplett flexibel in die eigenen vier Wände bringt.

Dank des **AK Bildungsgutscheins** können viele dieser Programme vollkommen kostenlos absolviert werden. Untenstehend eine kleine Auswahl aus dem Programm. Details zu Terminen, Kosten und Fördermöglichkeiten, sowie das knapp 800 Produkte umfassende Kursangebot des BFI Wien finden Sie tagesaktuell auf der Website www.bfi.wien und als übersichtliche Folder zum Download unter www.bfi.wien/kursprogramm.

Kurse mit kostenloser Kinderbetreuung:

- * Berufliche Neuorientierung
- * Stressreduktion und Burnoutprophylaxe
- * Business English Niveau B1/B2

- * Englisch Niveau B1
- * Spanisch Niveau A1/A2
- * Italienisch A1/A2
- * Französisch A2
- * Erfolgreiche Kommunikation in Beruf und Alltag
- * Betriebswirtschaft Einführung
- * Teilzeit FacharbeiterInnen-Intensivausbildung (mit abschließendem Lehrabschluss)
- * FacharbeiterInnen-Intensivausbildung zur bautechnischen Assistentin/zum bautechnischen Assistenten in Teilzeit
- * FacharbeiterInnen-Intensivausbildung Mechatronik-Automatisierungstechnik
- * E-Learning-Angebote (zeitlich und räumlich flexibel)
- * ECDL – Europäischer Computerführerschein
- * MS Word, Excel, Access, Powerpoint (jeweils Grundlagen und Advanced)
- * Vorbereitung auf die Lehrabschlussprüfung (Labortechnik, PharmareferentIn)
- * 22 verschiedene Sprachen auf unterschiedlichen Niveaus
- * Projektmanagement – Fundamentals, Advanced und Team Leaders
- * EBCL – Europäischer Wirtschaftsführerschein

BFI Wien – Servicecenter für Information,
Beratung und Anmeldung (im 5.OG)
Alfred-Dallinger-Platz 1, 1030 Wien



Öffnungszeiten ab 2. Juni 2020:

Mo, Di, Do, Fr von 08 – 12 Uhr und Mi von 12 – 16 Uhr

Telefon: +43 1 811 78 – 10100

E-Mail: information@bfi.wien

Info: www.bfi.wien

WAFF BERATUNGSZENTRUM FÜR BERUF UND WEITERBILDUNG

Das waff Beratungszentrum für Beruf und Weiterbildung unterstützt seit 25 Jahren beschäftigte Wienerinnen und Wiener **durch persönliche Beratung zu beruflichen Themen und durch finanzielle Unterstützung bei kostenpflichtigen Aus- und Weiterbildungen.**

Gerade AlleinerzieherInnen stehen oft vor großen beruflichen Herausforderungen. Die Qualifizierung für einen Arbeitsplatz, der eine bestmögliche Entfaltung und Absicherung bietet, ist daher sehr wichtig.

Mit zwei bewährten Programmen unterstützt der waff vor allem beschäftigte Wienerinnen, da Frauen nach wie vor mit Benachteiligungen am Arbeitsmarkt zu kämpfen haben.

„**Karenz und Wiedereinstieg**“ begleitet Sie (natürlich auch als Vater) vor, während und nach der Babypause, damit der berufliche Ausstieg sowie der rasche Wiedereinstieg klappt.

Im **Programm „FRECH – Frauen ergreifen Chancen“** erhalten Sie insbesondere Unterstützung bei beruflicher Neuorientierung und wenn Sie Ihre digitalen Kompetenzen verbessern möchten.

Nach erfolgreichem Eintritt in das jeweilige Programm erhalten Sie kostenlose Beratung zu Ihren beruflichen Anliegen und Plänen wie auch Informationen über Aus- und Weiterbildungsmöglichkeiten. Sie können an Workshops und Vorträgen teilnehmen, für die auch eine Kinderbetreuung organisiert wird. Außerdem bietet die **Facebook-Gruppe „Wienerinnen im Beruf“** die Möglichkeit zu beruflicher Vernetzung und Austausch.

Benötigen Sie für Ihr berufliches Fortkommen eine Aus- und Weiterbildung, können Sie im Programm „Karenz und Wiedereinstieg“ mit einer **finanziellen Unterstützung** von bis zu 2.700 Euro rechnen, im Programm FRECH mit bis zu 3.700 Euro – sofern das Kursinstitut vom waff anerkannt ist.

Was immer Sie in Ihrem Job erreichen wollen – der waff ist eine zentrale Anlaufstelle für beschäftigte Wienerinnen und Wiener und bietet kompetente Beratung und finanzielle Unterstützung. Je nach individueller Situation, wie bspw. für das erstmalige Nachholen eines Lehrabschlusses oder für Weiterbildungen im digitalen Bereich, gibt es verschiedene finanzielle Unterstützungsmöglichkeiten.

Sie haben Fragen zu Ihrer beruflichen Situation? Denken an eine Aus- oder Weiterbildung? Dann vereinbaren Sie noch vor Beginn einer Weiterbildung einen Termin. Wir informieren Sie gerne über unsere Angebote.

waff-Beratungszentrum für Beruf
und Weiterbildung

Nordbahnstraße 36/Stiege 1/3. Stock
1020 Wien

Mo-Do 8 – 17 Uhr und Fr 8 – 15 Uhr

Telefon: 01/217 48 555

E-Mail: bbe@waff.at

Info: www.waff.at



BERUFSINFOZENTREN (BIZ)

Im BerufsInfoZentrum (BIZ) finden Sie Antworten auf Ihre Fragen zu Beruf und Arbeitsmarkt. Wir haben für Sie Informationen zu Berufen, Jobchancen, Arbeitsmarkttrends, Ausbildung und Weiterbildung. Gerne unterstützen wir Sie bei Ihren Anliegen, klären mit Ihnen Ihre Fragen und entwickeln mit Ihnen Lösungen.

Finden Sie mit uns Ihre Interessen und beruflichen Möglichkeiten heraus! Planen Sie mit uns Ihre berufliche Zukunft! Überlegen Sie mit uns die nächsten Schritte und holen Sie sich Tipps für Ihre Aus- und Weiterbildung! Gerne können Sie uns Ihre Fragen per Mail schicken, und wir bemühen uns um eine möglichst schnelle Antwort.

Dienstleistungen:

- * **Bildungs- und Berufsberatung:** Das persönliche Beratungsgespräch bietet Hilfestellung bei der beruflichen Orientierung unter Berücksichtigung Ihrer Interessen und Fähigkeiten. Je nach individuellem Bedarf werden Aus- und Weiterbildungsschritte bzw. Such- und Bewerbungsstrategien mit Ihnen erarbeitet.
- * **BIZ-Internet-PCs:** Verschiedene Berufsinformationsprogramme im Internet stehen zur Verfügung und helfen Ihnen bei der beruflichen Orientierung und Jobsuche. Außerdem können Sie hier Ihre Bewerbungen schreiben und Ihren Lebenslauf verfassen.
- * **Infomappen und Broschüren** über Lehrberufe, schulische Ausbildungen/Kollegs, Fachhochschul-Studiengänge, akademische Berufe, Kurse, Lehrgänge zu Aus- und Weiterbildungen bieten Überblick zu Berufen, Ausbildungs- und Beschäftigungsmöglichkeiten.
- * **Berufsinformationfilme online:** Machen Sie sich mit unseren vielen berufskundlichen Filmen ein Bild von Ihrem Wunschberuf.
- * **Berufsorientierungstest – Berufskompass – Studinavi:** Orientierungshilfe bei der Berufswahl. Finden Sie Ihre beruflichen Inter-

sen heraus. Besprechen Sie mit uns die Ergebnisse, die kostenlose Testauswertung können Sie gleich mitnehmen.

Veranstaltungen und Workshops unter anderem zu:

- * Workshops zu Bewerbung und Stellensuche
- * Berufspräsentationen aus verschiedenen Branchen
- * Informationsveranstaltungen für Mädchen und Frauen
- * Workshops für LehrerInnen zum Thema Lehrstellensuche und Bewerbung

Angebote für Jugendliche – Berufsorientierung und Berufsberatung:

- * Bildungs- und Berufsberatung ab dem 7. Schuljahr: Berufsinteressentest mit anschließendem Beratungsgespräch
- * Aufzeigen der Möglichkeiten und Anforderungen aufgrund von Interessen und Erwartungen
- * Nutzung von verschiedenen Informationsmedien
- * Bei Bedarf Einbindung/Empfehlung von anderen Beratungsstellen
- * Vormerkung zur Lehrstellensuche ab dem 9. Schuljahr möglich

BerufsInfoZentren (BIZ)



Unser aktuelles Veranstaltungsangebot finden Sie unter www.biz-buchung.at oder in jeder Geschäftsstelle des AMS Wien.

Info: www.ams.at/biz

SPRUNGBRETT FÜR MÄDCHEN*

sprungbrett berät Mädchen* und junge Frauen* von 11 bis 21 Jahren mit dem Ziel, berufliche Perspektiven zu erweitern, in Entscheidungen zu stärken und in schwierigen Lebenslagen zu unterstützen. sprungbrett bietet kostenlose Beratung und Workshops zu den Themen Berufsorientierung, Lehrstellensuche, Empowerment, Gewaltprävention, Gesundheit, Sexualität sowie Ausprobieren von Neuen Medien, Handwerk und Technik in der Werkstatt. Mädchen* und junge Frauen* sind mit all ihren Fragen und Problemen im sprungbrett willkommen. sprungbrett ist auch Anlaufstelle für Lehrbetriebe, Eltern und Vertrauenspersonen, insbesondere auch alleinerziehende Mütter*, Lehrerinnen und Lehrer und vergibt jährlich den amaZone-Award, um Unternehmen zu präsentieren, die sich in der Ausbildung junger Frauen* in handwerklich-technischen Berufen auszeichnen.

sprungbrett steht für ganzheitliche Beratung und feministische Mädchen*arbeit und ist Träger folgender Angebote:

- * Allgemeine Beratungsstelle und Mädchen-Berufs-Zentrum
- * youngFIT und AusbildungsFit spacelab_girls*
- * FIT-Frauen* in die Technik Wien-NÖ-Bgld und Act4Respect
- * Betriebsarbeit und amaZone-Award

Angebote für alleinerziehende Mütter:

Jungen alleinerziehenden Müttern bietet die Allgemeine Beratungsstelle (ABS) persönliche Beratung im Einzelsetting bis zum 21. Geburtstag. Für ältere Frauen, die alleinerziehend sind, ist eine Beratung im Rahmen der begleitenden Elternarbeit der ABS möglich, sofern die Tochter das Beratungsangebot von sprungbrett wahrnimmt und einverstanden ist.

An die ABS können sich alleinerziehende Mütter wenden, wenn sie ihren Wiedereinstieg oder eine Ausbildung planen sowie alltägliche Fragen zu ihrer herausfordernden Situation haben. Hierbei ist die Zusammenarbeit mit anderen Institutionen (AMS, waff, Frauenberatungseinrichtungen, MA40 ...) wichtig, um bestmögliche Chancen für den Einstieg in den Arbeitsmarkt zu schaffen. Auch rechtliche Anliegen (Beantragen des Kindes- oder Ehegattinnenunterhaltes, der alleinigen Obsorge, Begleitungen zu Gericht u.v.m.) können vertraulich besprochen werden.

sprungbrett ist es ein großes Anliegen, die gesellschaftliche Benachteiligung alleinerziehender Mütter anzusprechen, alle Chancen zur Gleichberechtigung aufzugreifen und ihre herausfordernde Arbeit wertzuschätzen. Oft geht es dabei auch um die Bestärkung der eigenen Rolle und ein wenig Zeit für sich zu finden.

sprungbrett für Mädchen*

Hütteldorfer Straße 81b/1/Top4, 1150 Wien

Öffnungszeiten: Mo – Do 9 – 17 Uhr, u.n.V.

Telefon: 01/789 45 45

E-Mail: sprungbrett@sprungbrett.or.at

Info: www.sprungbrett.or.at



MOKI-WIEN – HAUSKRANKENPFLEGE FÜR KINDER UND JUGENDLICHE IN WIEN

Ihr Kind ist gerade im Krankenhaus – Sie möchten es gerne nach Hause holen.

Ihr Kind ist chronisch krank – Sie als Eltern wünschen Unterstützung bei der Pflege zu Hause.

Ihr Kind ist akut krank geworden – Die Ärztin hat eine spezielle Behandlung verschrieben.

Ihr Kind ist viel zu früh geboren – Die intensive Betreuung im Krankenhaus ist bald vorbei, der Tag der Entlassung kommt näher.

MOKI-Wien gibt Hilfestellung und berät

- * bei Ernährungsfragen, Nahrungsaufbau, Umgang mit Sonderernährung
- * bei der Durchführung ärztlich verordneter Therapien: Inhalationen, Bäder, etc.
- * bei der Handhabung von medizinischen Geräten zu Hause: Apnoemonitor, EKG-Monitor, Absauggerät, Sauerstofftherapie & Beatmung
- * nach chirurgischen Eingriffen: Wundversorgungen, regelmäßige Verbandswechsel
- * bei der Nachbetreuung zu früh geborener Kinder
- * bei Stillschwierigkeiten

MOKI-Wien entlastet und unterstützt

- * bei der Pflege chronisch kranker Kinder: Diabetes, Mukoviscidose, Asthma bronchiale, Stoffwechselerkrankungen, etc.
- * bei der Pflege von Stoma, Tracheostoma, Kanülen, PEG-Sonde, Shunt, etc.
- * bei der Pflege von Kindern mit Behinderungen
- * bei der Begleitung des sterbenden Kindes

MOKI-Wien ist ein Team von diplomierten Kinderkrankenpflegepersonen und Pflegeassistentinnen mit langjähriger Berufserfahrung. Wir haben es uns zur Aufgabe gemacht, erkrankte Kinder zu Hause in der gewohnten Umgebung zu pflegen und deren Eltern in der Pflege anzuleiten und zu unterstützen. Die Pflege erfolgt nach Verordnung, in enger Zusammenarbeit mit der/dem behandelnden Ärztin/Arzt oder Krankenhaus.

Familienorientierte Pflege: Daheim, in der gewohnten Umgebung, oder auch im Kindergarten, in der Schule oder im Hort bietet MOKI-Wien Unterstützung und professionelle Pflege für Ihr Kind.

Wir kommen zu Ihnen: Egal ob regelmäßig oder nur vorübergehend, wir kommen zu Ihnen und nehmen uns Zeit für Sie und Ihr Kind.

Finanzierungshilfe: Über Verordnung des praktischen Arztes oder Kinderfacharztes kann unsere Leistung in bestimmten Fällen als medizinische Hauskrankenpflege nach dem ASVG für max. 28 Tage von der Krankenkasse übernommen werden. Anschließend kann beim Fonds Soziales Wien der Antrag auf Förderung für ambulante Pflege und Betreuung gestellt werden.

MOKI-Wien Mobile Kinderkrankenpflege
Puchsbaumplatz 2 / Top 5+6, 1100 Wien



Telefon: 0699/166 777 00
E-Mail: office@wien.moki.at

Info: www.wien.moki.at

DIE BOJE – AMBULATORIUM FÜR KINDER UND JUGENDLICHE

Es passiert täglich und nur allzu oft, dass **Kinder und Jugendliche von schweren emotionalen Belastungen und einschneidenden traumatisierenden Erlebnissen betroffen** sind. Sei es, dass ein Elternteil eines natürlichen, gewaltsamen oder Unfalltodes stirbt. Oder dass Kinder und Jugendliche unter der oft traumatischen Scheidungssituation ihrer Eltern oder unter deren psychischen oder chronischen Erkrankungen leiden. Erleben von psychischer und physischer Gewalt, traumatisierenden Erlebnissen auf der Flucht oder das Durchleben präsuizidaler und suizidaler Krisen.

Alle diese Kinder und Jugendlichen müssen sehr viel an Trauer, Schmerz, Verzweiflung und Hilflosigkeit mit sich herum tragen.

Ein Team von engagierten PsychotherapeutInnen und ÄrztInnen versucht Kindern und Jugendlichen (bis zum 18. Lebensjahr) rasch und unbürokratisch in ihren Krisen beizustehen und ihnen zu helfen, Bewältigungsstrategien zu entwickeln, um mögliche Folgeerkrankungen zu verhindern bzw. zu mildern.

Das Angebot der Boje kann mit E-Card in Anspruch genommen werden. Vertragspartnerinnen des Ambulatoriums sind nahezu alle Krankenkassen. Wenn es uns notwendig erscheint, betreuen wir auch Bezugspersonen mit.

Wir bieten rasche und professionelle Hilfe für Kinder und Jugendliche in Krisen:

- * wenn sie einen Elternteil oder einen nahestehenden Menschen verloren haben durch Krankheit, Unfall, Suizid oder Mord
- * wenn ein ihnen nahestehender Mensch schwer erkrankt ist
- * wenn Eltern sich trennen
- * wenn ein Familienmitglied psychisch oder chronisch erkrankt ist

- * wenn sie selbst schwer erkranken
- * wenn sie physische oder psychische Gewalt erleben mussten
- * wenn sie fliehen mussten
- * wenn sie gemobbt werden
- * wenn sie Zeuge eines Vorfalls oder eines Verbrechens wurden

Wir sind für sie da. Wir helfen ihnen schnell und unbürokratisch. Wir helfen ihnen, Halt zu finden im unüberschaubaren Chaos. Wir stärken sie, um mit den veränderten Lebenssituationen zu recht kommen zu können.

Telefonische Terminvereinbarung erforderlich.
Bitte zum Termin die E-Card mitbringen.

Wir sind ein Vertragsambulatorium folgender Kassen:
ÖGKK, SVS, BVAEB, KFA, VAEB

die Boje

Hernalser Hauptstrasse 15, 1170 Wien
im Hof links

Terminvereinbarung erforderlich:

Mo – Fr von 9 – 14 Uhr

Telefon: 01/ 406 66 02

E-Mail: ambulatorium@die-boje.at

Info: www.die-boje.at



EMPOWERMENT UND SELBSTHILFE MIT FIT2WORK

In ihrer Aufgabe als All-Round-Manager*innen neigen vor allem alleinerziehende Personen dazu, sich und die eigenen Bedürfnisse hintenanzustellen. Dies betrifft vor allem die eigene Gesundheit. Doch sind die Arbeitsfähigkeit und die Gesundheit wichtige Aspekte, um die Mehrfachbelastungen als Alleinerziehende zu bewältigen und die Aufgabe als Elternteil gut zu erfüllen.

„Es ist wichtig diese Bedürfnisse früh genug zu erkennen und die eigenen körperlichen Beschwerden auch ernst zu nehmen. Und dass man auch hier die psychische Komponente miteinbezieht“, weiß Mag^a Andrea Stoick, Projektleiterin von fit2work. fit2work unterstützt dabei, entlang der eigenen Bedürfnisse, ob physisch und/oder psychisch, zu handeln und Möglichkeiten der Unterstützungsmaßnahmen aufzuzeigen. Als Projektleitung der fit2work Personen- und Betriebsberatung gibt sie alleinerziehenden Personen den Rat: *„Lassen Sie den gesundheitlichen Aspekt nicht außer Acht. Egal, wie stressig oder mühsam es ist.“*

Fördern Sie die eigene Selbsthilfefähigkeit!

Zusammen mit den Kund*innen erstellt fit2work einen umfassenden aktuellen Status in allen Aspekten: gesundheitlich, beruflich, finanziell und/oder sozial. Ausgangspunkt nach der Erstberatung ist ein arbeitspsychologischer und/oder arbeitsmedizinischer Basischeck zur Klärung der allgemeinen gesundheitlichen IST-Situation. Daraus definieren die fit2work-Berater*innen im nächsten Schritt im Rahmen des Entwicklungsplans die notwendigen Maßnahmen, kostengünstige/kostenlose Unterstützungsmöglichkeiten der fit2work Partner*innen.

Während fit2work in der Umsetzung mit Recherchen unterstützt, oder bei Bedarf Erstanrufe bei fit2work Partnern/Partnerinnen übernimmt, steht vor allem die Förderung zur Selbsthilfe von alleinerziehenden Personen im Vordergrund der Beratung: fit2work unterstützt alleinerziehende Personen, die eigene Gesundheit und Arbeitsfähigkeit selbst in die Hand zu nehmen, zu fördern und zu erhalten.

Individuelle Beratungsmöglichkeiten:

Die kostenlosen Termine bei fit2work sind individuell vereinbart und können sowohl untertags als auch bis in die Abendstunden erfolgen.

Eine Erstberatung nimmt in etwa eine und die Abklärung im Rahmen des Basischecks ein bis max. drei Stunden in Anspruch.

Bei alleinerziehenden Personen versucht fit2work die Abklärung und Termine rasch und ressourcenschonend abzuwickeln, damit die Kinderbetreuung gut planbar ist. Die Termine im Rahmen der Beratung können individuell geplant werden und richten sich nach den Bedürfnissen und Möglichkeiten der Kund*innen.

fit2work

fit2work ist flächendeckend in ganz Österreich für Sie da.



Vereinbaren Sie einen kostenlosen Beratungstermin in Ihrer Nähe:

Telefon: 0800/500 118

E-Mail: info@fit2work.at

Info: www.fit2work.at

DIE PSYCHOSOZIALEN DIENSTE IN WIEN

Seit ihrer Gründung 1979 bilden die Psychosozialen Dienste in Wien (PSD-Wien) ein breites Netzwerk an ambulanten Einrichtungen und garantieren damit eine umfassende sozialpsychiatrische Grundversorgung. Ihr vorrangiges Ziel ist es, unkompliziert und schnell Hilfe für psychisch erkrankte Menschen und deren Angehörige zu leisten. Der PSD-Wien bietet einen niederschweligen Zugang, der allen Wienerinnen und Wienern die Möglichkeit geben soll, ohne großen Aufwand oder bürokratische Hürden, Hilfe bei psychischen Krisen oder Erkrankungen in Anspruch zu nehmen.

Zu diesem Zweck stehen acht Sozialpsychiatrische Ambulatorien, sechs überregionale Spezialeinrichtungen sowie der Sozialpsychiatrischer Notdienst und die Psychosoziale Information zur Verfügung.

Einen Überblick über die vielfältigen Angebote des PSD Wien finden Sie unter: www.psd-wien.at

Kinder- und jugendpsychiatrische Ambulatorien

Zwei der Spezialeinrichtungen des PSD-Wien bieten beispielsweise Dienste im Bereich der ambulanten Kinder- und Jugendpsychiatrie.

Der Weg ins Erwachsenenalter stellt Kinder und Jugendliche vor viele anspruchsvolle Aufgaben. Umso schwieriger wird es für die Betroffenen, wenn sie zusätzlich mit psychischen Problemen zu kämpfen haben oder psychisch erkranken.

Die Hauptaufgabe dieser beiden Ambulatorien liegt in der medizinischen Behandlung und in der Unterstützung bei der persönlichen, sozialen sowie schulischen bzw. beruflichen Entwicklung. Die angeschlossenen Tageskliniken können von Kindern und Jugendlichen

als Alternative zu einer stationären Behandlung oder im Anschluss an eine stationäre Therapie in Anspruch genommen werden.

Die Kinder und Jugendlichen werden von einem multiprofessionellen Team (FachärztInnen für Psychiatrie, Klinische PsychologInnen, SozialarbeiterInnen, SozialpädagogInnen, ErgotherapeutInnen, Gesundheits- und Krankenpflegepersonal sowie TherapeutInnen anderer Fachrichtungen) behandelt, betreut und begleitet.

Psychiatrische Soforthilfe unter 01/31 330

Menschen in psychischen Krisen brauchen rasche, professionelle und unbürokratische Hilfe – vor allem **in akuten Notsituationen**. Diese wird **täglich von 00:00 bis 24:00 Uhr, 365 Tage im Jahr unter der Nummer 01/31 330** angeboten.

Für allgemeine Auskünfte über Behandlungs- und Betreuungsangebote bei psychischen Erkrankungen ist die **Psychosoziale Information des PSD unter der Nummer 01/4000-53060** erreichbar.

Die Psychosozialen Dienste in Wien



Sozialpsychiatrischer Notdienst:

täglich von 0 bis 24 Uhr, 365 Tage im Jahr
Telefon: 01/31 330

Allgemeine psychosoziale Auskünfte und Informationen:

Telefon: 01/4000-530 60
Info: www.psd-wien.at

WIENER FRAUENHÄUSER

Was 1978 mit einem bahnbrechenden Pilotprojekt in einer kleinen Altbauwohnung begann, hat sich im Laufe der Jahrzehnte zu einem Verein mit vier Frauenhäusern, einer Beratungsstelle und einem Übergangsbereich entwickelt.

Seit mehr als 40 Jahren unterstützen die Wiener Frauenhäuser Frauen, die vor der Gewalt ihrer (Ex-) Partner fliehen müssen. Diese Frauen und ihre Kinder finden in Wien in vier Frauenhäusern eine sichere, geschützte Unterkunft. Insgesamt stehen rund 175 Plätze zur Verfügung – Aufnahmen sind rund um die Uhr möglich.

Zusätzlich dazu bieten wir Beratung bezüglich Sicherheit, Strafanzeige, Trennung, Obsorge für die Kinder, Arbeitsplatz und Bildung, Aufenthaltsstatus sowie Wohnen u.v.m. Die rund 100 Mitarbeiterinnen verfügen über spezifische psychosoziale Ausbildungen. Bei Bedarf wird in allen Bereichen Dolmetsch beigezogen.

Darüber hinaus haben die Frauenhäuser politische und gesetzliche Veränderungen im Sinne des Gewaltschutzes wesentlich vorange-trieben und mitinitiiert.

Wir helfen und beraten Betroffene bei allen Formen von Gewalt – körperlicher, sexueller, psychischer oder Cybergewalt.

Es handelt sich um Cybergewalt, wenn Sie über das Handy oder das Internet:


- * beschimpft, kontrolliert, überwacht oder isoliert werden,
- * gegen Ihren Willen fotografiert/abgehört/aufgenommen werden,
- * in der (Online-) Öffentlichkeit gedemütigt oder bloßgestellt werden und/oder
- * Bedrohungen oder Erpressung erleben.

Beratungsstelle des Vereins Wiener Frauenhäuser:

Für gewaltbetroffene Frauen, die nicht in einem Frauenhaus wohnen wollen, aber dennoch Unterstützung brauchen, steht eine ambulante Beratungsstelle im 12. Bezirk zur Verfügung. Diese Beratungen sind unverbindlich, kostenlos und auf Wunsch anonym sowie mit mehrsprachigen Beraterinnen bzw. mit Begleitung von Dolmetscherinnen möglich.

Die Beratung durch die Wiener Frauenhäuser bzw. die Beratungsstelle umfasst folgende Themen:

- * Schutz und Sicherheit (gesetzliche Möglichkeiten, Polizei, Anzeige, Frauenhaus, persönlicher Sicherheitsplan)
- * Psychische Stabilisierung und Stärkung infolge erlebter oder befürchteter Gewalt
- * Folgen von Trennung, Scheidung
- * Angehörigenberatung

Der Dachverband der Frauenhäuser ist der Verein ZÖF – Zusammenschluss Österreichischer Frauenhäuser. Er wird gefördert durch das  **Bundeskanzleramt**. Alle österreichweiten Kontaktdaten und Notrufnummern sind zu finden unter: www.frauenhaeuser-zoef.at.

Hilfe für Betroffene
Frauenhaus-Notruf Wien:
05 77 22 – Tag und Nacht erreichbar!

Beratung: Terminvereinbarung unter
Telefon: 01/512 38 39
bzw. beratung@frauenhaeuser-wien.at

Info: www.frauenhaeuser-wien.at



finanziert durch das
Frauenservice der
Stadt Wien (MA 57)



VEREIN AUTONOME ÖSTERREICHISCHE FRAUENHÄUSER (AÖF)

Der AÖF – Verein Autonome Österreichische Frauenhäuser ist die **Dachorganisation von 15 autonomen Frauenhäusern** in den Bundesländern Burgenland, Niederösterreich, Oberösterreich, Salzburg, Tirol und Vorarlberg. Mitglieder sind das Frauenhaus Burgenland, Frauenhaus Amstetten, Frauenhaus Mistelbach, Frauenhaus Neunkirchen, Frauenhaus Wr. Neustadt – Verein Wendepunkt, Frauenhaus Linz, Frauenhaus Innviertel, Frauenhaus Steyr, Frauenhaus Vöcklabruck, Frauenhaus Wels, Frauenhaus Salzburg, Frauenhaus Hallein, Frauenhaus Pinzgau, Frauenhaus Tirol und die ifs FrauennotWohnung in Vorarlberg.

Die **Informationsstelle gegen Gewalt** im Verein AÖF bietet Information, Sensibilisierung und Unterstützung für Betroffene rund um die Themen Gewalt an Frauen und Kindern und häusliche Gewalt. Ein zentraler Schwerpunkt sind neben Öffentlichkeits- und Medienarbeit Gewaltpräventionsmaßnahmen auf allen Ebenen – dazu gehören Projekte, Konferenzen sowie maßgeschneiderte Workshops, Seminare und Trainings für verschiedene Zielgruppen.

Info: www.aeof.at, **Kontakt:** informationsstelle@aeof.at

Seit 1999 ist die **Frauenhelpline 0800 222 555** im Verein AÖF angesiedelt. Die Frauenhelpline bietet als zentrale Anlaufstelle Hilfe und Unterstützung bei allen Formen struktureller, körperlicher, psychischer, verbaler, ökonomischer und sexueller Gewalt sowie Gewalt im Internet. **Sie ist für Betroffene und deren Angehörige an 365 Tagen im Jahr, rund um die Uhr, österreichweit, kostenlos und anonym erreichbar.**

So können sich auch z.B. Mütter, deren (Ex-)Partner oder Söhne gewalttätig wurden, an die Frauenhelpline wenden. Die Beraterinnen haben psychosoziale, therapeutische und/oder juristische Ausbil-

dungen und verfügen über mehrjährige Erfahrung in der Beratung von Gewaltbetroffenen. Zu bestimmten Zeiten bietet die Frauenhelpline muttersprachliche Beratung an – aktuell auf Arabisch, Bosnisch-Kroatisch-Serbisch, Englisch, Rumänisch, Spanisch und Türkisch. Durch eine Kooperation mit dem RelayService kann sie auch von gehörlosen Menschen in Anspruch genommen werden.

Info: www.frauenhelpline.at



Darüber hinaus bietet der **HelpChat** unter www.haltdergewalt.at täglich von 19 bis 22 Uhr anonyme und vertrauliche Hilfestellung für Frauen und Mädchen, die in ihrem Lebensumfeld von Gewalt in jeglicher Form betroffen sind. Hilfesuchende Frauen und Mädchen können sich mit selbstgewähltem Benutzerinnennamen und Passwort anmelden. Aktuell bietet der HelpChat Online-Beratung auf Deutsch, Englisch, Türkisch, Russisch, Rumänisch und Italienisch.

AÖF – Verein Autonome Österreichische Frauenhäuser
Bacherplatz 10/4, 1050 Wien

Telefon: 01/544 08 20

E-Mail: informationsstelle@aeof.at

Frauenhelpline: 0800 222 555

Info: www.aeof.at, www.frauenhelpline.at,
www.haltdergewalt.at



DIE WIENER INTERVENTIONSSTELLE

Das Thema Gewalt in der Familie betrifft Frauen aller Altersstufen, aller Gesellschaftsschichten und Kulturen. In Familien und Beziehungen kommt Gewalt in vielen Formen vor. Fast immer sind Frauen und Kinder die Opfer. Unter Gewalt ist jede Form von Machtausübung, Machtmissbrauch, Verletzung oder Zwang zu verstehen. Das beinhaltet nicht nur körperliche und sexuelle Angriffe, sondern auch Psychoterror, Erniedrigung, Verbote und Isolation.

Wenn in einer Familie die Mutter Gewalt erlebt, sind Kinder stark gefährdet, ebenfalls misshandelt zu werden. Doch auch wenn sie Zeuginnen von Gewalttaten werden, kann das zu schweren Traumatisierungen führen.

Hilfe bei Gewalt:

Wenn Sie oder Ihr Kind im familiären Umfeld akut von Gewalt betroffen sind, sollten Sie sofort die Polizei rufen (Notruf 133 oder 112).

Die Wiener Interventionsstelle gegen Gewalt in der Familie bietet Ihnen:

- * Information und Beratung bei Gewalt an Frauen, familiärer Gewalt und Stalking
- * Begleitung zu Polizei, Gericht und anderen Behörden
- * Hilfe bei der Durchsetzung Ihrer Rechte zum Schutz vor Gewalt
- * Psychosoziale und juristische Prozessbegleitung für Sie und Ihre Kinder

Unsere Hilfe ist kostenlos und vertraulich! Unser Angebot steht allen Opfern familiärer Gewalt, unabhängig von Herkunft und Nationalität, offen.

Die Wiener Interventionsstelle gegen Gewalt in der Familie bietet muttersprachliche Beratung in Armenisch, Bosnisch|Kroatisch|Serbisch, Georgisch, Persisch, Polnisch, Russisch und Türkisch an. Es werden auch Beratungen in englischer Sprache durchgeführt. Für Beratungen in weiteren Sprachen werden Dolmetscherinnen hinzugezogen.

Wir stehen auf Ihrer Seite, und Sie können mit uns vertraulich über Ihre Situation sprechen. Wir beraten, unterstützen und begleiten Sie bei Ihren nächsten Schritten.

Unsere **Gewaltschutzbrochure** finden Sie unter:
www.interventionsstelle-wien.at/gewaltschutzbrochure

Wiener Interventionsstelle

Neubaugasse 1/3 (Ecke Mariahilfer Straße),
1070 Wien

Wir bitten um Terminvereinbarung.

Unsere Öffnungszeiten:

Mo – Fr 8:30 – 20 Uhr, Sa 8:30 – 13 Uhr

Telefon: 01/585 32 88

E-Mail: office@interventionsstelle-wien.at

Info: www.interventionsstelle-wien.at



FRAUEN* BERATEN FRAUEN* – PSYCHOSOZIALE UND RECHTLICHE BERATUNG FÜR ALLEINERZIEHENDE

Frauen* beraten Frauen* wurde 1980 als erste Wiener Frauenberatungsstelle gegründet und bietet psychosoziale und rechtliche Beratung, Psychotherapie im Einzel- und Gruppensetting, medizinische Beratung sowie Vernetzungs- und Kulturveranstaltungen. Der Verein versteht sich als offene Beratungsstelle, Frauen* können sich mit Problemen und Fragen aus allen Lebensbereichen an uns wenden. Gemeinsam werden neue Perspektiven, Optionen und Lösungsansätze entwickelt und die Denk- und Handlungsfreiheit erweitert.

Das Team ist multiprofessionell (Sozialarbeiterin*, Psychologin*, Philosophin*, Pädagogin*, Sozialpädagogin*, Soziologin*, Juristin*, Erziehungswissenschaftlerin*, Gender-Forscherin*, Medizinerin*) mit unterschiedlichen therapeutischen Zusatzausbildungen (Personenzentrierte Psychotherapie, Psychoanalyse, Psychodrama, Gestalttherapie) sowie Aus- und Fortbildungen in psychosozialer Beratung, Frauen*zentrierter Laufbahnberatung, Frauen*spezifischer Sozialtherapie, Onlineberatung, Beratung von Seniorinnen*, Mediation, Coaching und Supervision. Das Angebot als Familien*beratungsstelle umfasst außerdem Paar*beratung, Erziehungsberatung sowie Eltern*beratung.

Angeschlossen ist seit 2007 das „**Institut für frauen*spezifische Psychotherapie**“. Die Psychotherapeutinnen* arbeiten vor dem Hintergrund ihrer fachlichen Qualifikationen und Zusatzqualifikationen, wie z.B. zu Borderline- und Persönlichkeitsstörungen, Essstörungen, Krisenintervention, Traumatherapie, EMDR, Psychosomatik und ethischen Fragestellungen in der Psychotherapie.

Seit 2006 können Frauen* auch über ein **datensicheres Onlinesystem** Beratung in Anspruch nehmen. Das Login mit Passwort gewährleistet höchstmögliche Datensicherheit und Datenschutz. Zeit-

und Ortsunabhängigkeit sowie Anonymität sind große Vorteile dieser Beratungsform.

Besonders wichtig für Austausch, Vernetzung und gegenseitige Stärkung sind uns informative, therapeutische, medizinische sowie kreative Gruppenangebote – z.B. Gesprächsgruppe für Frauen* in Trennung: „Aufbruch – Umbruch – Neubeginn“ – oder Gruppen zum Umgang mit Sorge- und Kontaktrechtsverfahren bei Gericht sowie Fortbildungen für Berater_innen.

Als feministische Beratungsstelle ist es uns ein Anliegen, zur Verbesserung der Situation von Alleinerziehenden beizutragen. Mit unserer Öffentlichkeitsarbeit verstehen wir uns auch als Sprachrohr für die Interessen und Anliegen von Alleinerziehenden.

Neuerscheinung von Frauen* beraten Frauen*: „Reparaturprojekt Mann – Erholungsgebiet Frau“. Feministische psychosoziale Beratung bei Beziehungskonflikten, Gewalterfahrung, Trennung und im Umgang mit Arbeit, Geld und Körper“ von Drⁱⁿ Bettina Zehetner.

Frauen* beraten Frauen* – Beratungsstellen:

Seitenstettengasse 5/7, 1010 Wien

Lehárergasse 9/2/17, 1060 Wien



Terminvereinbarung und Beratungstelefon: 587 67 50

Mo + Mi 9:30 – 12:30 Uhr

Di + Do 13:00 – 16:00 Uhr

E-Mail: office@frauenberatenfrauen.at

Info + Onlineberatung: www.frauenberatenfrauen.at

DIE SCHULDNERBERATUNG WIEN DES FONDS SOZIALES WIEN

Überschuldung kann jeden treffen. Alleinerziehende Elternteile sind oft ganz besonders gefährdet, denn Schulden können viele Ursachen haben – vom unvorhergesehenen Schicksalsschlag bis hin zu Scheidung. Doch es gibt Unterstützung: Die staatlich anerkannte Schuldnerberatung Wien berät und begleitet kostenlos in Wien wohnende Privatpersonen auf dem Weg aus der Schuldenfalle.

Zu den Angeboten der Schuldnerberatung Wien zählen:

- * Kostenlose rechtliche und finanzielle Beratung in allen Schuldenfragen, wie z. B. zu Inkassobüros, Lohnpfändung, Gerichtsvollzieher, Privatkonkurs, ...
- * Das Betreute Konto für Menschen, die Schwierigkeiten haben, Zahlungsprioritäten zu erkennen, und von Wohnungslosigkeit bedroht sind.



Schuldnerberatung Wien

Döblerhofstraße 9/1. Stock, 1030 Wien

Info: www.schuldnerberatung-wien.at

E-Mail: schuldnerberatung@fsw.at

Terminvereinbarung: 01/24 5 24 – 60 100, Mo bis Fr 8 – 15:30 Uhr

Schuldnerberatung Wien – Betreutes Konto

Am Schweizer Garten 1, Objekt 2/Erdgeschoss, 1030 Wien

Terminvereinbarung: 01/24 5 24 – 60 200, Mo bis Fr 9 – 12 Uhr

E-Mail: kontoservice@fsw.at

VEREIN ORIENT EXPRESS BERATUNGS-, BILDUNGS- UND KULTURINITIATIVE FÜR FRAUEN

Der Verein Orient Express ist ein gemeinnütziger, politisch und konfessionell unabhängiger Verein. Als Frauenorganisation unterstützen wir seit über 30 Jahren Migrant*innen in ihren unterschiedlichen Lebensbelangen durch psychosoziale Arbeit und Bildung.

Beraten und betreut werden Frauen mit Migrationsbiographien bei familiären und partnerschaftlichen Problemen, Gewalt und Missbrauch, Zwangsheirat, Generationenkonflikten sowie bei sich aus diesen Themen ergebenden aufenthaltsrechtlichen, arbeitsspezifischen, sozialen, gesundheitlichen und in bestimmten Fällen rechtlichen Problemen und Fragestellungen.

Das muttersprachliche Beratungsangebot richtet sich an türkisch- und arabischsprachige Frauen. Im Fall von Zwangsheirat steht die Beratungsstelle jedoch allen Mädchen und Frauen, unabhängig ihrer Nationalität und Herkunft, offen. Die Beratung ist kostenlos, anonym und ganzheitlich.

Verein Orient Express – Beratungs-, Frauenservicestelle und Lernzentrum

Schönngasse 15-17/Top 2+Top 8, 1020 Wien



Terminvereinbarung erforderlich

In Notfällen selbstverständlich auch ohne Termin!

Telefon: 01/728 97 25 | Mo, Mi, Do 9 – 17 Uhr, Di, 9 – 13 Uhr

E-Mail: office@orientexpress-wien.com

Info: www.orientexpress-wien.com & www.gegen-zwangsheirat.at

PENSIONSVERSICHERUNG

Für Alleinerziehende gelten dieselben gesetzlichen Regelungen wie für alle anderen Versicherten in der Pensionsversicherung. Folgende Themen sind eventuell von besonderem Interesse:

Kindererziehungszeiten: Um eine Pension zuerkannt zu bekommen, ist, neben dem Erreichen eines bestimmten Alters, auch eine bestimmte Anzahl an Versicherungsmonaten Voraussetzung. Dabei können auch Zeiten der Kindererziehung als Versicherungsmonate gelten. Diese werden jenem Elternteil angerechnet, der das Kind tatsächlich und überwiegend erzogen hat.

In der Pensionsversicherung werden pro Kind maximal 48 Monate als Versicherungszeit angerechnet. Sollte es sich um eine Mehrlingsgeburt handeln, erhöht sich der Wert auf 60 Monate. Überschneidet sich die Geburt eines weiteren Kindes mit der Kindererziehungszeit des ersten Kindes, endet die Kindererziehungszeit dieses Kindes mit dem Beginn der Kindererziehungszeit des zweiten Kindes.

Für die Kindererziehungszeit wird monatlich ein im Gesetz festgelegter Wert auf dem persönlichen Pensionskonto angerechnet. Während der Kindererziehungszeit ist die Ausübung einer Erwerbstätigkeit (sowohl Vollzeit, als auch Teilzeit) jederzeit möglich.

Kinderzuschuss: Zu jeder Eigenpension gebührt für jedes Kind, grundsätzlich bis zur Vollendung des 18. Lebensjahres, ein Kinderzuschuss in der Höhe von 29,07 Euro pro Monat. Dieser Kinderzuschuss kann nur über Antrag gewährt werden. Über das 18. Lebensjahr hinaus, etwa, wenn das Kind noch in Ausbildung ist, ist ein gesonderter Antrag zu stellen.

Pensionssplitting: Seit 2005 besteht die Möglichkeit eines freiwilligen Pensionssplittings. Damit kann derjenige Elternteil, der sich nicht überwiegend der Kindererziehung widmet und erwerbstätig

ist, für die ersten sieben Jahre bis zu 50 Prozent seiner Teilgutschrift auf das Pensionskonto jenes Elternteils übertragen lassen, der sich der Kindererziehung widmet. Eine solche Übertragung kann bis zum 10. Geburtstag des Kindes beantragt werden.

Witwen-/Witwerpension: Auf Antrag ist nach dem Tod einer/s Versicherten unter bestimmten Voraussetzungen eine Witwen- oder Witwerpension möglich. Sind die Voraussetzungen erfüllt, beträgt die Witwen-/Witwerpension zwischen 0 und 60 Prozent der Pension, auf die die/der Verstorbene Anspruch hatte oder gehabt hätte. Grundsätzlich gilt diese Pensionsart unbefristet bzw. bis die/der WitweR eine neue Ehe oder eingetragene Partnerschaft einget.

Ausgleichszulage und Pflegegeld: Bei Eigenpensionen können Kinder bei der Ausgleichszulage eine Erhöhung der Leistung zu Folge haben. Beim Pflegegeld gibt es in Bezug auf die Pflege behinderter Kinder spezielle Regelungen.

Gesundheitsvorsorge Aktiv: Die Gesundheitsvorsorge Aktiv hat in den vergangenen Jahren die Kur als Gesundheitsmaßnahme abgelöst. Um den Zugang zu dieser Maßnahme zu erleichtern, wurde das so genannte Splitting eingeführt. Zunächst zwei Wochen am Stück und die verbleibende Woche kann innerhalb von sechs Monaten ab Beginn der Maßnahme absolviert werden.

Pensionsversicherungsanstalt
Friedrich-Hillegeist-Straße 1, 1021 Wien

Telefon: 05 03 03
Info: www.pv.at



ZEITLUPE - PEER-BERATUNG FÜR FRAUEN MIT BEHINDERUNG



„Peer“ bedeutet übersetzt „gleichartig“. Der Gedanke hinter Peer-Beratung ist also, dass die Berater*innen einen ähnlichen Erfahrungshintergrund haben wie die Personen, die Beratung suchen. Peer-Beratung als Methode ist in der „Selbstbestimmt Leben-Bewegung“ verwurzelt.

Frauen*-Peer-Beratung

Wir Peer-Berater*innen stellen Ihnen sowohl unser Fachwissen, als auch unsere persönlichen Lebens- und Alltagserfahrungen als Frauen* mit Behinderung zur Verfügung. Sie sind Expert*in in eigener Sache. Das heißt, dass Sie selbst am besten wissen, was sie brauchen. Wir unterstützen und begleiten Sie ein Stück auf Ihrem Weg.

Wie sieht das aus?

Wir hören Ihnen gut zu. Wir überlegen uns gemeinsam Pläne. Wir möchten Sie stärken, damit Sie eigene Ideen und Wünsche entwickeln können.

Wir beraten Sie vertraulich und kostenlos.

Sexualität, Partner*innenschaft und Mutterschaft gehören zu den Themen, über die Beratungs-Kund*innen mit uns sprechen. Viele Frauen* mit Behinderung erleben noch immer, dass Ihnen die Gesellschaft die Rolle der Sexualpartner*in, der Liebenden oder die Mutterrolle abspricht und nicht zutraut.

Darum informieren wir auch über Unterstützungsleistungen wie z.B. die „Pflegegeldergänzungsleistung für Persönliche Assistenz“. Mit Unterstützung von Persönlichen Assistent*innen kann Frau* ein möglichst selbstbestimmtes Leben führen – in Partner*innenschaft oder alleine, im Familienverbund oder als Alleinerzieher*in.

Zeitlupe ist ein Arbeitsbereich im Verein Ninlil – Empowerment und Beratung für Frauen mit Behinderung.

**Ninlil – Empowerment und Beratung
für Frauen mit Behinderung**
Hauffgasse 3-5, 1110 Wien

Telefon: 01/714 39 39
E-Mail: office@ninlil.at
Info: www.ninlil.at



PEREGRINA – BILDUNGS-, BERATUNGS- UND THERAPIEZENTRUM FÜR IMMIGRANTINNEN

Peregrina unterstützt seit über 35 Jahren Migrantinnen durch Rechts- und Sozialberatung (in Arabisch, Armenisch, Deutsch, Englisch, Französisch, Kinyarwanda, Russisch und Türkisch), psychologische Beratung und Therapie (in Arabisch, Bosnisch/Kroatisch/Serbisch, Deutsch und Englisch) sowie Bildungsberatung (in Arabisch, Deutsch, Englisch, Französisch und Türkisch). Außerdem bietet Peregrina Bildungsmaßnahmen wie Basisbildungskurse und Deutschkurse mit begleitender Kinderbetreuung an.

In der **Rechts- und Sozialberatung** beraten wir zu den Themen Einwanderung und Aufenthalt, Familienrecht, Gewaltschutz, Soziales und Wohnen.

Alleinerziehende sind überdurchschnittlich oft armutsgefährdet. Sehr oft beraten wir daher zu sozialen Fragen wie finanzielle Hilfen, Beihilfen und Ermäßigungen. Wir unterstützen bei der Wohnungssuche und beraten zu familienrechtlichen Fragen, insbesondere in Unterhalts- und Obsorgeangelegenheiten.

Gefühle der Überforderung, Schuldgefühle oder permanenter Stress sind oft Anlass für Alleinerziehende, unsere **psychologische Beratung und Therapie** aufzusuchen.

Alleine alle Entscheidungen treffen zu müssen, Gefühle der Einsamkeit („alle haben Familie“) oder nie allein zu sein („Kind ist immer da, keine Zeit für sich“) sind ebenso Thema wie Schuldgefühle („Familie ist nicht wie geplant“, „Alle anderen haben beide Eltern“) oder permanenter Stress – etwa in Folge von Obsorgestreitigkeiten und Armut.

In der **Bildungsberatung** beraten wir zu Themen wie Aus- und Weiterbildung, Bewerbung und Arbeitssuche, finanzielle Förderungen für Bildungsmaßnahmen, Unterstützung bei Nostrifikationen und bieten frauenspezifische Karriereberatung an.

Die Mehrfach-Benachteiligung von Alleinerziehenden macht sich auch bei Bildung und Beruf bemerkbar, wenn prekäre finanzielle Verhältnisse und mangelnde Unterstützung bei der Kinderbetreuung Fortbildungen und Karriereplanung erschweren.

Bei unseren Kursmaßnahmen legen wir Wert darauf, dass diese auch für Frauen mit Kinderbetreuungspflichten besucht werden können. Während der **Basisbildungskurse** und **Deutschkurse** bieten wir deshalb Großteils **begleitende Kinderbetreuung** an.

Peregrina – Bildungs-, Beratungs- und
Therapiezentrum für Immigrantinnen
Wilhelm-Weber-Weg 1/2/1+2, 1110 Wien



Terminvereinbarung/telefonisch erreichbar:

Mo + Mi 12 – 16 Uhr, Di + Do 9 – 13 Uhr

Telefon: 01/408 33 52, 01/408 61 19

E-Mail: information@peregrina.at

Info: www.peregrina.at & www.facebook.com/vereinperegrina

VEREIN FIBEL – FRAUENINITIATIVE BIKULTURELLE EHEN UND LEBENSGEMEINSCHAFTEN

Beratung, Information, Austausch und Bildungsangebote für Alleinerziehende

Seit mehr als einem Vierteljahrhundert ist FIBEL für Menschen mit interkulturell geprägten Biografien aktiv. Viele von ihnen sind Alleinerziehende – z.B. nach der Trennung oder Scheidung ihrer binationalen Ehe oder Partnerschaft. Was wir ihnen bieten:

Beratung und Information bei FIBEL:

- * zu mehrsprachiger und interreligiöser Erziehung
- * zur Identitätsentwicklung von Kindern mit interkulturellem Familienhintergrund
- * zu familien- und scheidungsrechtlichen Fragen (inklusive internationale Sorgerechtskonflikte)
- * zum Schutz vor Gewalt und Diskriminierung
- * zu Bildungs- und Berufsperspektiven
- * zu sozialrechtlichen Fragen
- * zu fremden- und staatsbürgerschaftsrechtlichen Fragen

Spezielle Beratungsangebote der FIBEL:

- * Wir unterstützen Alleinerziehende in schwierigen Lebenslagen und Krisensituationen im Rahmen unserer ganzheitlich ausgerichteten psychosozialen und psychologischen Beratung.
- * Elternberatung nach § 95 (1a) und § 107 (3 Z1) AußStrG (bei einer Scheidung oder Partnerschaftsauflösung).

Wir beraten in folgenden Sprachen: Deutsch, Slowakisch, Tschechisch, Englisch, Italienisch, Russisch und Farsi.

Bildung und Austausch bei FIBEL:

Alleinerziehende sind herzlich eingeladen, unsere Vorträge, Workshops und Themenabende zu besuchen und sich mit anderen Interessierten auszutauschen. Die ReferentInnen und Workshop-Leitenden sind auf ihrem jeweiligen Gebiet ExpertInnen und von daher in der Lage, fundiertes Wissen zu verschiedenen Fragen zu vermitteln, die für die Teilnehmenden relevant sein können. Dazu zählen u.a.

- * Rechtliche Fragen: Sie werden im Rahmen der Veranstaltungsreihe „Bikulturelle Sprechstunde“ beantwortet.
- * Fachvorträge und Workshops für Erziehende und MultiplikatorInnen: Wichtige Themen betreffen die Förderung der Mehrsprachigkeit, die Identitätsentfaltung bei Kindern und Jugendlichen mit interkulturellen familiären Bezügen, interreligiöse Fragen, den Umgang mit Rassismus u.v.m.
- * Themenabende bieten Gelegenheit zum Erfahrungsaustausch und zur gegenseitigen Stärkung und Ermutigung in komplizierten und belastenden Lebenssituationen. Beispiel: Diskriminierungserfahrungen.

Verein FIBEL

Traungasse 1/Stiege 3/Tür 9, 1030 Wien

Öffnungszeiten: Mo+Mi 10 – 14 Uhr,
Di + Do 10 – 17 Uhr, Termine für Beratung und
Information nach telefonischer Vereinbarung
Telefon: 01/212 76 64
E-Mail: fibel@verein-fibel.at
Info: www.verein-fibel.at



ZARA - GEMEINSAM GEGEN RASSISMUS UND HASS IM NETZ

Sie haben Rassismus oder Hass im Netz erlebt oder beobachtet? Wir stehen Ihnen bei! Die juristisch geschulten ZARA-Berater*innen unterstützen Betroffene und Zeug*innen von Rassismus und Hass im Netz **KOSTENLOS** und auf Wunsch auch **ANONYM**. Niemand muss sich Rassismus und Hass gefallen lassen.

ZARA-Beratungsstelle für Betroffene und Zeug*innen von Rassismus: Rassistische Diskriminierung bedeutet, dass eine Person oder eine bestimmte Gruppe von Personen aufgrund ihrer Hautfarbe, Sprache, Religion, Staatsbürgerschaft, Herkunft oder ihres Aussehens in irgendeiner Form benachteiligt, herabgesetzt oder angegriffen wird.

ZARA-Beratungsstelle #GegenHassimNetz: Hass im Netz umfasst verhetzende oder hassmotivierte Inhalte auf Online Plattformen und sozialen Medien, die gegen bestimmte Gruppen, z.B. wegen ihrer sexuellen Orientierung, ihres Geschlechts oder einer Behinderung, gerichtet sind.



ZARA Zivilcourage und Anti-Rassismus-Arbeit
 Schönbrunner Straße 119/13, 1050 Wien
 (Eingang: Am Hundsturm 7)

Mo – Mi 9 – 16 Uhr, Do 10 – 18 Uhr, Fr 9 – 15 Uhr
 Telefon: 01/929 13 99
 E-Mail: office@zara.or.at
 Info: www.zara.or.at/de/beratung

© National Archives and Records Administration Records of the U.S. Information Agency Record Group 306 | public domain



Rosa Parks mit Dr. Martin Luther King jr. (ca. 1955)



Um Veränderungen herbeizuführen, darf man keine Angst haben, den ersten Schritt zu tun.

Wir werden scheitern, wenn wir es nicht versuchen.“

ROSA PARKS

Melde rassistische Diskriminierung und Hass im Netz an ZARA:
www.zara.or.at

Die Beratung ist **kostenlos** und auf Wunsch **anonym**.



KRISENINTERVENTIONSZENTRUM

Krisenintervention ist eine spezielle Form der Unterstützung, um Menschen in akuten Lebenskrisen zu helfen. Zu einer Krise kommt es, wenn es uns momentan nicht gelingt, Belastungen mit Hilfe unserer im Leben erworbenen Erfahrungen und Bewältigungsmöglichkeiten zu meistern. Man hat das Gefühl, die Kontrolle über das eigene Leben zu verlieren. Auch gefährliche Entwicklungen, wie der Gedanke nicht mehr leben zu wollen, können daraus entstehen.

Es kann sich um Situationen mit Todesfällen, Krankheiten, Trennungen oder Arbeitsplatzverlust handeln, aber auch durch Überlastungen aufgrund vielfältiger Verantwortung und materieller Notlagen entstehen, wie sie gerade bei Alleinerziehenden häufig gegeben sind.

Im Zentrum von Krisenintervention steht das **Gesprächsangebot**. In einer vertrauensvollen Atmosphäre sollen Betroffene die Möglichkeit haben, offen und ehrlich über ihre Belastungen, ihre Sorgen, ihre Verzweiflung und auch über etwaige Gefährdungen (z.B. Suizidgedanken) zu sprechen. Manchmal sind ergänzend auch medizinische und praktische Hilfen notwendig, ebenso wie die Einbeziehung von Angehörigen und Freunden/Freundinnen zur Unterstützung des/der Betroffenen.

Das **Team des Kriseninterventionszentrums** besteht aus ÄrztInnen, PsychologInnen, SozialarbeiterInnen mit psychotherapeutischer Ausbildung.

Das Kriseninterventionszentrum bietet Beratung und Krisenintervention am Telefon, per E-Mail-Beratung und im persönlichen Kontakt an. Dabei gibt es auch die Möglichkeit von Folgegesprächen für die Begleitung während der Zeit der Krise.

Die **telefonische Kontaktaufnahme** ist unter der Telefonnummer 01/406 95 95 von Montag bis Freitag 10 bis 17 Uhr möglich.

Persönliche Beratungen sind nach vorheriger telefonischer Abklärung möglich, Erstgesprächstermine werden innerhalb von 1-2 Werktagen vergeben. In akuten Fällen besteht auch die Möglichkeit, noch am selben Tag zu einem Gespräch zu kommen.

Eine besonders niederschwellige Beratungsform ist die **E-Mail-Beratung**. Rund um die Uhr können Sie über ein servergestütztes und gut gesichertes Beratungsprogramm Ihr Anliegen schreiben. Innerhalb von 24 bis 48 Stunden an Werktagen erhalten Sie eine Antwort.

Das Beratungsangebot ist **kostenfrei** und wird unter anderem von den österreichischen Sozialversicherungsträgern finanziert (Selbstbehalte bei einzelnen Krankenkassen sind möglich).

Besonders möchten wir auf die **Broschüre „Mütter in Krisen“** hinweisen, die Sie über die Homepage des Kriseninterventionszentrums herunterladen können.

Kriseninterventionszentrum
Lazarettgasse 14A, 1090 Wien



Mo – Fr 10 – 17 Uhr
Telefon: 01/406 95 95

E-Mail-Beratung über die Website:
anonym, Antwort in 24 bis 48 Stunden

Info: www.kriseninterventionszentrum.at

RAINBOWS - UNTERSTÜTZUNG UND BEGLEITUNG FÜR KINDER UND JUGENDLICHE NACH TRENNUNG/SCHIEDUNG DER ELTERN ODER BEI TOD NAHER BEZUGSPERSONEN

Für Kinder und Jugendliche ist es oft besonders schwer, die neue Lebenssituation nach einer Trennung/Scheidung oder nach einem Todesfall zu bewältigen. Sie reagieren auf die erlebten Verlusterfahrungen sehr unterschiedlich: Ängste, Rückzug und depressive Verstimmungen, aber auch Aggressionen, Konzentrationsstörungen und nachlassende (Schul)Leistungen treten auf. RAINBOWS kann helfen!

RAINBOWS-Gruppe nach Trennung/Scheidung der Eltern:

Das gruppenpädagogische Angebot richtet sich an **Kinder zwischen 4 und 13 Jahren**, wobei die Kleingruppen (vier bis fünf Kinder) altersgemäß zusammengefasst sind. In 12 wöchentlichen Gruppentreffen unter der Leitung einer qualifizierten RAINBOWS-Gruppenleiter*in werden nach einem bewährten Konzept wichtige Themen in Zusammenhang mit Trennung/Scheidung altersgerecht und kreativ bearbeitet. Die Kinder erhalten Anregungen, ihre Gefühle auf verschiedene Arten zum Ausdruck zu bringen und lernen, mit der neuen Familiensituation besser zurecht zu kommen. Drei begleitende Gespräche mit den Eltern/-teilen runden das gruppenpädagogische Angebot ab.

Die **RAINBOWS YOUTH-Gruppe** unterstützt **Jugendliche zwischen 13 und 17 Jahren** und ist an die Bedürfnisse dieses Alters angepasst. Die Jugendlichen treffen sich 5 - 6 Mal für 3 Stunden, tauschen sich mit Gleichaltrigen in ähnlicher Lebenssituation aus und können die Gruppe aktiv mitgestalten. www.rainbows-youth.at

RAINBOWS-Trauerbegleitung:

Der Tod eines nahestehenden Menschen stellt eine besondere Belastungssituation dar, die Welt des Kindes gerät aus den Fugen.

RAINBOWS begleitet die Kinder und Jugendlichen einzeln, in der Familie oder in einer Gruppe. Die Angebote sind zeitlich und örtlich flexibel und angepasst an die Bedürfnisse der Betroffenen.

Die individuelle Stärkung, die angewandten kreativen Methoden, Erinnerungsarbeit, Rituale sowie die einfühlsame Begleitung durch die RAINBOWS-Mitarbeiter*innen tragen dazu bei, diese schwierige Lebenssituation zu bewältigen.

Weitere Angebote von RAINBOWS:

- * Beratung/Coaching vor, während und nach der Trennung/Scheidung für Eltern/-teile
- * Zertifizierte Einzel- und Paar- Beratungen für Eltern vor einvernehmlicher Scheidung § 95 Abs 1a AußStrG
- * Beratung/Coaching vor und nach einem Todesfall für Eltern/nahe Bezugspersonen
- * Vorträge/Workshops/Weiterbildungen für Fachpersonen
- * Lehrgang für fachlich Interessierte, Ausbildung zur Gruppenleiter*in Trennung/Scheidung, Ausbildung zur Kindertrauerbegleiter*in

RAINBOWS gem. GmbH

Richard-Wagner-Platz 4, 1160 Wien
(Geschäftsführung: Grabenstraße 88
8010 Graz)

Bürozeiten: Mo - Do 8 - 13 Uhr

Telefon: 01/907 37 33

E-Mail: wien@rainbows.at

Info: www.rainbows.at



CARITAS – GEMEINSAM > ALLEINE

Die Caritas bietet verschiedene Hilfsangebote, die auch Alleinerziehende mit ihren Kindern in Anspruch nehmen können.

In den **Sozialberatungsstellen** unterstützt die Caritas Männer, Frauen und Kinder bei sozialen und finanziellen Notlagen direkt mit **Beratung und Soforthilfe**. Etwa ein Drittel der KlientInnen sind AlleinerzieherInnen. **Kontakt: sozialberatung-wien@caritas-wien.at**

In den **Familienzentren** der Caritas finden Familien **Beratung und Psychotherapie** bei Problemen, Krisen und Konflikten. Das Angebot umfasst Einzelberatung, Paar- und Familienberatung, Beratung und Psychotherapie für Kinder und Jugendliche mit begleitender Elternarbeit, Erziehungsberatung, Elternberatung vor Scheidung, interkulturelle, psychotherapeutische & psychologische Angebote für Flüchtlinge sowie Sozialarbeit. **Kontakt: fz-wien@caritas-wien.at**

Die **Familienhilfe** bietet Unterstützung für Familien in **schwierigen Lebenssituationen** und familiären Herausforderungen. Eine Familienhelferin kommt direkt in die Familie und betreut und unterstützt in der für die Kinder gewohnten Umgebung. Das Angebot umfasst Familienhilfe klassisch – Entlastung in Notsituationen, Familienhilfe Plus – Unterstützung in lang andauernden Krisen, Familienhilfe KIB – Entlastung für Eltern mit Kindern mit Behinderung. **Kontakt: familienhilfe@caritas-wien.at**

Mit der Geburt eines Kindes beginnt ein neuer Lebensabschnitt. Ein Abschnitt, der geprägt ist von Freude, Glück und Hoffnung – und von den Bedürfnissen des Babys. Wenn das soziale oder familiäre Netz fehlt, das hier begleitet und entlastet, unterstützen Freiwillige von **Calimero** die Familie **bis zum zweiten Geburtstag** des jüngsten Kindes. **Kontakt: calimero@caritas-wien.at**

Die Caritas hilft obdachlosen Müttern und Kindern in den **drei Mutter-Kind-Häusern** in Wien akute Krisensituationen besser zu meistern und bietet eine professionelle persönliche Betreuung und Begleitung. Das vorrangige Ziel ist es, den Müttern und ihren Kindern ein gemeinsames und **schützendes Dach über dem Kopf** zu geben, einen Ort des Rückhalts zu bieten und einen Neustart zu ermöglichen.

In den **fünf Caritas Lerncafés** in Wien werden Kinder und Jugendliche im Alter von 6 bis 15 Jahren beim Lernen, bei den Hausaufgaben und der Vorbereitung für Schularbeiten unterstützt. Das Angebot ist kostenlos. **Kontakt: www.caritas-lerncafe.at**

In den **carlas**, den **Second-Hand-Läden der Caritas** gibt es Kleidung, Spielsachen, Schultaschen u.v.m. zu günstigen Preisen. Die **carla card plus** bietet Menschen mit geringem Einkommen die Möglichkeit, nach Registrierung stark rabattierte Einkaufsmöglichkeiten in Anspruch zu nehmen. In akuten Notsituationen wird gratis Kleidung ausgegeben. **Kontakt: www.carla-wien.at**

Mit **Le+O – Lebensmittel und Orientierung** unterstützt die Caritas armutsbetroffene Menschen mit **Lebensmitteln und Sozialberatung** in mehreren Ausgabestellen. Gegen einen Solidarbeitrag von 4 Euro erhalten Le+O-Gäste einmal pro Woche je nach Haushaltsgröße zwischen 13 und 18 Kilogramm Lebensmittel und Hygieneartikel wie Waschmittel oder Windeln im Wert von etwa 20 bis 30 Euro. **Info: www.caritas-leo.at**

Caritas Beratungszentrum am Hauptbahnhof
Mommengasse 35, 1040 Wien



Telefon: 01/376 02 050

Info: www.caritas-wien.at/hilfe-angebote/beratung-nothilfe

LEBEN MIT KINDERN UND KINDERBETREUUNG

Global Family Charity Resort e.V.

ermöglicht Familien, für die das Leben nicht normal verläuft (Armut, Krankheit, Gewalt etc.) unbeschwerte Ferien und Urlaub.

Gablengasse 82-86/9, 1160 Wien

Telefon: 0699/103 26 964 oder 0699/172 11 906

E-Mail: office@global-family.net oder reisen@global-family.net

Info: www.global-family.net

ARBEITSMARKT & WEITERBILDUNG

MENTOR GmbH & Co OG

bietet u. a. Aus- und Weiterbildungsprogramme zur Qualifizierung von Frauen für den Arbeitsmarkt in Bereichen wie Handwerk und Technik, digitale Technologien, Garten- und Grünflächengestaltung etc. und Unterstützung bei der Aufnahme einer Beschäftigung.

Cumberlandstraße 32-34, 1140 Wien

Telefon: 01/60517-1100, Fax: 01/60517-1120

E-Mail: wien.office@mentor.at

Info: www.mentor.at

Beratungszentrum für Migranten und Migrantinnen

Arbeitsmarktpolitische Beratungseinrichtung und unabhängige Anlaufstelle für Frauen und Männer mit nicht-deutscher Muttersprache bzw. mit Familienangehörigen nicht-deutscher Muttersprache. Dazu gehört auch die arbeitsmarktpolitische Frauenberatung für Migrantinnen.

Hoher Markt 8/4/2/2, 1010 Wien

Telefon: 01/712 56 04, Fax: 01/712 56 04 30

E-Mail: migrant@migrant.at

Info: www.migrant.at

GESUNDHEIT UND SCHUTZ VOR GEWALT

FEM Süd

Gesundheitszentrum für Frauen, Eltern und Mädchen zur Förderung und Unterstützung eines gesundheitsbewussten Lebensstil. Beratung bei einer Vielzahl von Fragen und Problemen, die die körperliche und seelische Gesundheit betreffen.

Kundratstraße 3, 1100 Wien

Telefon: 01/60191-5201

E-Mail: kfn.femsued@gesundheitsverbund.at

FEM Süd Frauenassistenz

Niederhofstraße 26/1. Stock (barrierefrei), 1120 Wien

Telefon: 01/813 18-10

E-Mail: office@frauenassistenz.at, Info: <https://femsued.at>

FEM Nord (Analog zu Fem Süd)

Klinik Floridsdorf, Brünner Straße 68/A3/Top 14, 1210 Wien

Telefon: 01/277 00-5600

E-Mail: kfl.fem@gesundheitsverbund.at, Info: <https://fem.at>

FEM Elternambulanz

Klinik Ottakring, Montleartstraße 37/Pavillon 20, 1160 Wien

Telefon: 01/49150-4277

E-Mail: kfl.fem@gesundheitsverbund.at

Wiener Gesellschaft für psychotherapeutische Versorgung (WGPV)

Informationen zu psychotherapeutischer Behandlung, die zur Gänze von der Krankenkasse bezahlt wird, und zu freien Therapieplätzen. Bereitstellung und Sicherstellung von psychotherapeutischer Behandlung der Bevölkerung Wiens.

Lustkandlgasse 23/3-4, 1090 Wien

Telefon: 01/968 80 25

E Mail: wgpv@psychotherapie-wien.at, Info: www.wgpv.at

Wiener Gesundheitsförderung (WiG)

WiG ist eine gemeinnützige Gesellschaft der Stadt Wien und Kompetenzstelle für Gesundheitsförderung in Wien. Ihr Ziel ist es, eine gesunde Lebensweise und die seelische Gesundheit der Wienerinnen und Wiener zu fördern sowie einen Beitrag zur Chancengleichheit für ein gesundes beziehungsweise gesünderes Leben zu leisten.

Treustraße 35-43/Stiege 6/1. Stock, 1200 Wien
 Telefon: 01/4000-76905, Fax: 01/4000-99 76905
 E-Mail: office@wig.or.at, Info: www.wig.or.at

MOMO

Wiens mobiles Kinderhospiz. Ein multiprofessionelles Team begleitet schwerstkranke Kinder von 0-18 Jahren und ihre Familien medizinisch und psychosozial.

Schulgasse 43, 1180 Wien
 Telefon: 01/ 403 10 18-0
 E-Mail: office@kinderhospizmomo.at
 Info: www.kinderhospizmomo.at

SOZIALE UND RECHTLICHE BERATUNG**MA 57 Frauenservice Wien**

Das Frauenservice Wien (MA 57) setzt sich für eine geschlechtergerechte Gesellschaft ein. Im Vordergrund steht das selbstbestimmte und sichere Leben von Mädchen und Frauen. U.a. gibt es Beratungs- und Informationsangebote. Friedrich-Schmidt-Platz 3/4. Stock/Top 441 (Eingang barrierefrei), 1010 Wien

Telefon: 01/4000-83515
 E-Mail: frauen@ma57.wien.gv.at
 Info: www.wien.gv.at/kontakte/ma57

24-Stunden Frauennotruf der MA57

Kostenlose, vertrauliche Beratung und Krisenintervention für Frauen und Mädchen ab 14 Jahren, die von sexualisierter, körperlicher und/oder psychischer Gewalt betroffen sind oder waren.

Telefon: 01/71 71 9
 E-Mail: frauennotruf@wien.at, Info: frauennotruf.wien.at

Sozialreferat der ÖH Uni Wien

Das Sozialreferat beschäftigt sich mit den sozialen und finanziellen Aspekten des studentischen Lebens inklusive Studieren mit Kind: Karenzgeld, Kindergeld, Förderungen der Bundesländer, Kinderbetreuung.

A AKH, Spitalgasse 2/Hof 1, 1090 Wien
 Telefon: 01/4277-19553 oder 01/4277-19554
 E-Mail: sozialreferat@oeh.univie.ac.at
 Info: www.oeh.univie.ac.at/vertretung/referate/sozialreferat

Wohnberatung Wien

*Beratung zu und Vergabe von Wohnungen - von SMART-Wohnungen über gefördert sanierte Wohnungen bis zu Gemeindewohnungen. Das Wohnungsangebot wird an die individuelle Situation der Kund*innen angepasst.*

Guglgasse 7-9/Ecke Paragonstraße, 1030 Wien
 Telefon: 01/24 111
 E-Mail: wohnberatung@wohnberatung-wien.at
 Info: https://wohnberatung-wien.at

MA 20 - Energieplanung

*bietet u.a. Beratung zu energieeffizientem Wohnen, über Strom und Kosten sparende Haushaltsgeräte und über energiebewusstes Verhalten der Nutzer*in.*

Räthausstraße 14-16/3. Stock, 1010 Wien
 Telefon: 01/4000-88305
 E-Mail: post@ma20.wien.gv.at
 Info: www.wien.gv.at/kontakte/ma20

INTERKULTURELLE BERATUNG**LEFÖ**

Beratung, Bildung und Begleitung sowie Lernzentrum für Migrantinnen
 Kettenbrückengasse 15/4, 1050 Wien
 Telefon: 01/581 18 81, Fax: 01/581 18 81-14
 E-Mail: office@lefoe.at

Lernzentrum für Migrantinnen:

Anastasius-Grün-Gasse 25/4, 1180 Wien
 Telefon: 01/812 37 58, Fax: 01/581 18 81-14
 E-Mail: lernzentrum@lefoe.at, bildungsberatung@lefoe.at
 Info: www.lefoe.at

Schwarze Frauen Community

Soziale Beratung für in Wien lebende schwarze Frauen. Empowerment für schwarze Frauen, Kinder und Jugendliche, Frauengruppen, Mädchengruppe, Workshops, etc.

Sprachen: Deutsch, Englisch (English), Spanisch (Español).

Brundhildengasse 1/Stiege 2/4. Stock/TOP 24g, 1150 Wien

Mobiltelefon: 0680/30 20 517

E-Mail: kuermayr@schwarzefrauen.net

Info: www.schwarzefrauen.net

KRISENBEWÄLTIGUNG**MA 40 Sozialamt**

*Information und Beratung bei geringem oder keinem Einkommen, finanziellen Problemen, bei (drohendem) Wohnungsverlust. Erstberatung zu: * Mindestsicherung * Mietbeihilfe für Pensionistinnen/Pensionisten * Unterstützung bei der Bezahlung von Energiekosten * Finanzielle Hilfe in besonderen Lebenslagen * Mobilpass - Ermäßigungen für Wiener Linien, Freizeit, Bildung.*

Persönliche Beratung im für den Wohnbezirk zuständigen Sozialzentrum. Vertraulich und kostenlos.

Servicestelle: Town Town, Thomas-Klestil-Platz 8, 1030 Wien

Servicetelefon: 4000-8040

E-Mail: servicestelle@ma40.wien.gv.at

Info: www.wien.gv.at/gesundheit/leistungen/servicestelle.html

Volkshilfe Wien

Nach dem Motto "Benachteiligungen beseitigen - Erfolge ermöglichen" bietet die Volkshilfe Wien Hilfe für in Not geratene oder hilfsbedürftige Menschen an. Als Dienstleisterin im Auftrag der Gemeinde Wien arbeitet sie auch in den Bereichen Pflege und Betreuung, Wohnungslosenhilfe, Delogierungsprävention, Arbeitsintegration, Flüchtlingsbetreuung sowie Kinder- und Jugendbetreuung.

Weinberggasse 77, 1190 Wien

Telefon: 01/360 64-0, Fax: 01/360 64-31

E-Mail: volkshilfe@volkshilfe-wien.at, Info: www.volkshilfe-wien.at

Kolping Beratung in Lebenskrisen

In den Beratungseinrichtungen von Kolping Österreich finden Menschen in schwierigen Lebenssituationen kompetente Ansprechpartner und sachgemäße Beratung zu Problemen in Bereichen wie Partnerschaft, Kinder, Suchtmittel oder in Asylfragen. Die Beratung ist anonym und kostenlos.

Paulanergasse 11, 1040 Wien

Telefon: 01/587 35 42, Fax: 01/587 99 00

E-Mail: office@kolping.at

Info: www.kolping.at/beratung-in-lebenskrisen

ABZ*Beratung für Frauen.....	54
AK Wien (Arbeiterkammer).....	52
AllescheckerInnen.....	32
BerufsInfoZentren (BIZ).....	60
Bewusste Eltern.....	50
BFI Wien.....	56
Big Brothers - Big Sisters	44
Caritas.....	96
die Boje - Ambulatorium für Kinder und Jugendliche.....	66
fit2work.....	68
flexSIT - Babysittervermittlung und -netzwerk.....	38
Frauen* beraten Frauen*.....	78
Frauenhäuser Wien.....	72
gutbegleitet - Frühe Hilfen Wien (die möwe).....	48
JUNO - Zentrum f. Getrennt- und Alleinerziehende.....	28
KiB - Children Care.....	36
Kontaktstelle für Alleinerziehende.....	24
Kriseninterventionszentrum.....	92
MOKI-Wien Mobile Kinderkrankenpflege.....	64
Nanaya - Leben mit Kindern.....	46
Österreichische Plattform für Alleinerziehende (ÖPA).....	22
Österreichischer Kinderschutzbund Wien.....	42
peregrina.....	86
Psychoziale Dienste Wien.....	70
PVA (Pensionsversicherungsanstalt).....	82
RAINBOWS - Unterstützung für Kinder und Jugendliche	94
Schuldnerberatung Wien (Fonds Soziales Wien).....	80
sprungbrett für Mädchen*.....	62
Stadt Wien - Kindergärten (MA 10).....	33
Verein Alleinerziehend.....	30
Verein Autonome Österreichische Frauenhäuser (AÖF).....	74
Verein Eltern für Kinder (Tageselternzentrum).....	40
Verein FEMA - die Feministischen Alleinerzieherinnen.....	26
Verein FIBEL.....	88
Verein Orient Express.....	81
waff-Beratungszentrum für Beruf und Weiterbildung.....	58
Wiener Interventionsstelle gegen Gewalt.....	76
Wiener Kinderdrehzscheibe.....	34
ZARA - Zivilcourage und Anti-Rassismuarbeit.....	90
Zeitlupe (Ninlil) - Beratung für Frauen mit Behinderung.....	84

Alleinerziehende stehen vor enormen Herausforderungen. Job, Alltag, Haushalt, Kind oder Kinder allein koordinieren. Jeden Tag. Das verdient Anerkennung, großen Respekt und Unterstützung. Eben solche Unterstützung wird mittlerweile von einer Vielzahl unterschiedlicher Institutionen, privater wie städtischer, in Wien angeboten.

Die Grüne Bildungswerkstatt Wien hat die wesentlichen Informationen dazu in diesem handlichen Buch zusammengefasst. Für einen schnellen Überblick. Von der Rechtsberatung über die psychologische Hilfe bis zur Kinderbetreuung. Damit der Alltag ein wenig leichter wird.

Herausgegeben von



In Kooperation mit

