

Ratgeber für Alleinerziehende

20
Experten-Tipps für
Eielerternfamilien



INHALTSVERZEICHNIS

Alleinerziehend, aber nicht allein!	4
Plötzlich allein: So gelingt der Einstieg in die Einelternfamilie	5
▶ Weichenstellung zum sanften Start in die Einelternfamilie.....	5
▶ Kinder vor Armut und Konflikten schützen.....	6
Jedes Kind hat das Recht auf eine richtige Lebensgrundlage	7
Was tun, wenn der Ex nicht zahlt?	8
Finanziell gut aufgestellt:	9
Wo kann ich im Alltag Kosten sparen?	9
▶ Sparen im Alltag fängt bei kleinen Dingen an.....	9
Wer hilft, wenn das Geld knapp wird?	11
▶ Kinder- und Familienzulagen prüfen.....	11
▶ Kantonale Betreuungszulagen.....	12
Die Schwangerschaft allein meistern	13
▶ Anerkennung der Vaterschaft.....	13
▶ Mutterschaft und Mutterschaftsentschädigung.....	13
▶ Versicherungsverhältnisse klären.....	14
▶ Sparen bei der Erstausrüstung.....	14
Job und Kinderbetreuung?	15
So bekommen Sie alles unter einen Hut	15
▶ Wie sieht das optimale Arbeitspensum aus?.....	15
Mit kleinen Schritten zum Erfolg: Die Arbeit muss nicht auf der Strecke bleiben	17
▶ Berufliche Laufbahn in kleinen Etappen planen.....	17
▶ Eigene Stärken in den Fokus stellen.....	17
▶ Hilfe bei der Ausbildungsfinanzierung.....	18
Stellen Sie Ihre Bedürfnisse nicht in den Hintergrund	19
▶ Schuld- und Versagensgefühle über Bord werfen.....	19
▶ Reden, reden, reden!.....	19
▶ Belastungen reduzieren und Unterstützung annehmen.....	20
Einen neuen lebenswerten Lebensraum schaffen	21
▶ So wichtig ist das soziale Umfeld.....	21

▶ Wohnen für ein kleines Budget.....	21
▶ Wohngemeinschaften als Alternative.....	22
Patchwork-Familie & Partnersuche.....	23
▶ Worauf kommt es an bei der Partnersuche mit Kind?.....	23
▶ Herausforderungen der Patchwork-Familie meistern.....	24
▶ Raum für Entwicklungsprozesse schaffen.....	25
Danksagung.....	26
Impressum.....	28

Alleinerziehend, aber nicht allein!

Fast jede sechste Familie in der Schweiz ist eine Einelternfamilie. Was es bedeutet, ein Kind allein grosszuziehen, vergessen wir häufig. Doch Sie als Alleinerziehende können als kleine Alltagshelden gefeiert werden. Denn Sie meistern Hürden, die so manches Paar nicht zu zweit bewältigen könnte. Damit Sie künftig mehr Zeit und Geld für Ihren Nachwuchs haben, unterstützen wir Sie mit unseren Experten-Tipps für Alleinerziehende.



„Hauptsache, meinem Kind geht es gut“, denken wohl die meisten Eltern. Die beste Lebensgrundlage für den Nachwuchs schaffen, das steht auch für Alleinerziehende meist an oberster Stelle. Damit sie ihrem Kind alles ermöglichen können, leben sie oft über ihre finanziellen Verhältnisse hinaus und geraten früher oder später ins Wanken. Nach Angaben des Bundesamts für Statistik ist die Armutsquote in Einelternfamilien in den vergangenen Jahren gestiegen. Im Jahr 2014 wurden 21 Prozent der alleinlebenden Eltern und ihre Kinder als armutsgefährdet eingestuft. Mit diesem anhaltenden Trend verfü-

gen mehr als ein Fünftel der Einelternfamilien über ein Einkommen, das unter oder nur wenig oberhalb der Armutsgrenze liegt.

Die wirtschaftlichen Probleme und sozialer Stress sorgen bei den meisten Alleinerziehenden für eine starke psychische Belastung, die häufig negativen Einfluss auf die Gesundheit nehmen kann. Umso wichtiger ist es, dass Eltern Zugang zu den wichtigsten Informationen haben und nicht lange danach suchen müssen.

Mit unseren Tipps möchten wir Eltern, die freiwillig oder unfreiwillig allein für ihre Kinder sorgen, den Alltag in vielen Punkten erleichtern. Dabei stellen wir Ihnen Informationen aus der Zusammenarbeit mit erfahrenen Experten aus Stiftungen, Verbänden und Beratungsstellen zur Verfügung. Gleichzeitig erleichtern wir Ihnen die Suche nach Ansprechpartnern und Beratungspersonen.

Plötzlich allein: So gelingt der Einstieg in die Einelternfamilie

Jede Beziehung ist verschieden und auf ihrem eigenen Fundament gebaut. Doch genau so unterschiedlich Beziehungen sind, so vielfältig sind auch die Gründe für eine Trennung. Diese ist umso schwieriger, wenn Kinder im Spiel sind. Die richtige Beratung verschafft einen möglichst unkomplizierten Einstieg in die Einelternfamilie.

Und zwischen dem Gefühlschaos taucht dann plötzlich diese eine Frage im Kopf auf: „Welche Auswirkungen hat das auf mein Kind und mich?“ Der psychische Druck steigt und auch Entscheidungen über Unterhalt, Wohnsituation und das Budget lassen den Stresspegel ansteigen. Wer mit der Situation überfordert ist, findet bei allgemeinen Beratungsstellen wie der Schweizer Hilfe für Mütter und Kinder (SHMK), den Schweizerische Verband alleinerziehender Mütter und Väter (SVAMV) oder der Stiftung Mütterhilfe ein offenes Ohr. Auch Organisationen wie die Caritas unter-

stützen Einelternfamilien mit Rat und Tat und helfen bei einem sorgloseren Einstieg in das Leben als alleinerziehende Mutter oder alleinerziehender Vater.

Weichenstellung ermöglicht sanfteren Start in die Einelternfamilie

Im Trubel einer Trennung passiert es, dass Prioritäten und Grenzen verwischen und Sie sich durch die ungewohnte Situation zu viel zumuten. „Wichtig sind Weichenstellungen vor einer Trennung“, so Stefan Gribi von der Caritas. Er rät, dass Mütter im Falle einer Trennung nicht vollständig aus dem Erwerbsleben aussteigen sollten. „Bei einer Trennung stehen sie besser da, wenn sie noch mit einem Bein – zum Beispiel mit reduziertem Pensum – im Erwerbsleben stehen.“



Kinder vor Armut und anhaltenden Konflikten schützen

Schnell kommt es dazu, dass Eltern den Faden verlieren und bei den ersten, neuen Regelungen nicht durchblicken. Ihre Kinder vergessen die meisten dabei jedoch nicht. „Besonders wichtig ist, den finanziellen Unterhalt der Kinder sicherzustellen“, so Anna Hausherr vom SVAMV. „Das Aufwachsen in Armut und die Abhängigkeit von Sozialhilfe beeinträchtigt die Entwicklungs- und Zukunftschancen der Kinder! Ausserdem leiden sie stark unter anhaltenden destruktiven Konflikten. Das gilt für die Kinder in Zweielternfamilien genauso wie für Kinder in Einelternfamilien.“



Das soziale Umfeld nicht vernachlässigen:

„Das soziale Umfeld ist bei einer Trennung sehr wichtig. Alleinerziehende müssen jetzt gleichzeitig für die Kinder schauen und Geld verdienen. Ein Wechsel der Wohnung sollte gut überlegt werden, auch wenn dadurch etwas Geld eingespart werden könnte. Oft ist ein vertrautes Umfeld mit Nachbarn und Freunden, die unterstützend zur Seite stehen, mehr wert.“

(Stefan Gribi, Caritas)



Jedes Kind hat das Recht auf eine richtige Lebensgrundlage

Ganz gleich wie schwer es auch kommen mag: Ein Dach über dem Kopf, gesundheitliche Absicherung, Verpflegung und Bekleidung zählen zu den Punkten, die Eltern für ihre Kinder unbedingt so gut wie möglich erfüllen möchten. Im Falle einer Trennung entsteht häufig die Frage „Wer übernimmt was beim Unterhalt?“

Grundsätzlich liegt die gleichmässige Aufteilung des Unterhalts vorerst in Ihrer Hand. Doch nur wenige Eltern kommen mit einer Aufteilung zurecht, bei der jeder die Hälfte zahlt. 86 Prozent der in der Schweiz lebenden Kinder wachsen bei ihrer Mutter auf. Einige dieser Mütter arbeiten aus diesem Grund nur in Teilzeit, während andere vollständig auf die Erwerbstätigkeit verzichten. Das bedeutet, dass sie kein Gehalt bekommen und der Vater möglicherweise für den Unterhalt aufkommen muss.

„Die Unterhaltsmodelle sind nicht nur von Kanton zu Kanton unterschiedlich geregelt. Sie hängen unter anderem auch davon ab, ob Sie verheiratet sind oder ob Sie eine Partnerschaft ohne Trauschein geführt haben“, erklärt Maria Grundberger, eine Hebamme aus Basel, die sich auch mit der Beratung hilfesuchender Mütter beschäftigt. Ob überhaupt Anspruch auf Unterhalt oder Alimente besteht, wird geprüft und hängt von Faktoren wie dem Alter, der beruflichen Ausbildung, den Erwerbssaussichten und der finanziellen Leistungsfähigkeit des Partners ab. Anna Hausherr vom SVAMV weiss: „Damit die Unterhaltsvereinbarung als Rechtstitel gilt, mit der zum Beispiel Alimentenhilfe in Anspruch

>>>>>>>>> TIPP <<<<<<<<<<<

„Verträge, die die Unterhaltsbeiträge und die Betreuung der Kinder verbindlich regeln, helfen, Missverständnissen und Konflikten vorzubeugen und den Alltag zu organisieren, ohne dass man sich dauernd absprechen muss. Sie verringern den Koordinationsaufwand und schaffen Sicherheit für alle.“
(Anna Hausherr, SVAMV)

genommen werden kann, muss der Unterhaltsvertrag von der Kindesschutzbehörde genehmigt werden, oder die Unterhaltsbeiträge müssen gerichtlich festgelegt sein.“ Eine souveräne Beratung, die sich auch in rechtlichen Dingen gut mit dem Schweizer, aber vor allem dem jeweiligen kantonalen System auskennt, ist wichtig. Sie bietet Ihnen die nötige Unterstützung, damit Sie nicht in Verzweiflung geraten. Wenn Sie im Voraus genauere Informationen über die Berechnung des Unterhalts erhalten möchten, können Sie sich direkt an eine Gerichtsbehörde oder einen Rechtsanwalt wenden.

Was tun, wenn der Ex nicht zahlt?



„Wenn vom Ex-Partner die zugesprochenen Unterhaltsbeiträge nicht bezahlt werden, wird es finanziell eng. Die Kantone sind in dieser Situation verpflichtet, die Kinderalimente unter bestimmten Voraussetzungen zu bevorschussen.“

(Stefan Gribi, Caritas)

>>>>>>>>> TIPP <<<<<<<<<<<

Den Antrag und die Formulare für die Kinderalimente erhalten Sie bei Ihrer Gemeinde- oder Bürgerverwaltung. Dort finden Sie ebenfalls weitere Informationen über die unterschiedlichen Verfahren.

Finanziell gut aufgestellt: Wo kann ich im Alltag Kosten sparen?

Eine richtige Planung des Budgets verleiht Ihnen bei finanziellen Entscheidungen mehr Sicherheit. Die gesamte Verantwortung für die Erziehung eines Kindes auf sich zu nehmen kostet viel Kraft und dennoch soll das Kind auf nichts verzichten müssen. Kinderbetreuung, Ausbildung, Freizeitbeschäftigung: Wenn die Auslagen steigen, kann es schnell zu Engpässen kommen.

Nach Angaben der Caritas verfügt eine alleinerziehende Person mit zwei Kindern nach Abzügen der Wohnkosten und Krankenkasse über maximal 1.834 Franken pro Monat. Noch nicht inbegriffen sind Kosten für Essen, Kleidung, Gesundheitspflege, Energieverbrauch, Unterhaltung, Bildung und Hobbies. Wenn Sie Geldsorgen verhindern möchten, wenden Sie sich bereits am Anfang an eine Budgetberatung, die bei der Erstellung eines persönlichen Kostenplans hilft. Damit behalten Sie alle wichtigen Fixkosten im Überblick und haben einen genauen Plan, welches Budget Ihnen für sonstige Ausgaben im Alltag zur Verfügung steht.

Sparen im Alltag fängt bei kleinen Dingen an

Zum Sparen gibt es viele Wege. Es gibt viele Möglichkeiten, wie Sie mit einem geringen Einkommen, ihr alltägliches Leben kostengünstiger gestalten können.

So kann zum Beispiel im Caritas-Markt mit einer Einkaufskarte der Caritas oder des Sozialamts vergünstigt eingekauft werden. Auch bei der Freizeitgestaltung und Bekleidungs-Themen macht Stefan Gribi auf das Angebot der Caritas und anderer gemeinnütziger In-

Unvorhersehbare Kosten einplanen!

„Bei der Budgetplanung sollte immer ein Betrag für unvorhergesehene Ausgaben, zum Beispiel eine Zahnarztrechnung, auf die Seite gelegt werden. Zudem empfiehlt es sich, Ansprüche auf Unterstützung zu prüfen. Dazu zählen etwa Verbilligungen der Krankenkassenprämien.“

(Stefan Gribi, Caritas)

stitutionen aufmerksam, „die KulturLegi der Caritas berechtigt zu vergünstigten Eintritten bei Kultur- und Sportveranstaltungen. Oft sind in Secondhand-Läden oder an Börsen gut erhaltene Kleider, insbesondere auch für Kinder, zu günstigen Preisen erhältlich“. Zudem bieten einige Kantone wie Genf, Waadt, Tessin oder Solothurn Ergänzungsleistungen und eine persönliche Beratung an für Familien an.

Grundsätzlich sollte gelten:

Es muss nicht gleich alles neu gekauft werden. Wer noch gut erhaltene Kleidung und Spielsachen besitzt, kann diese auf lokalen Tauschbörsen oder Flohmärkten eintauschen respektive verkaufen.

In den Bereichen Freizeit und Kultur bieten einige Sozialämter und Kantone „Familienpässe“ an, die weitere Ermässigungen und Angebote für Familien und Alleinerziehende ermöglichen. Bei Interesse wenden Sie sich am besten direkt an Ihre Gemeinde.



Regionale Tauschbörsen besuchen

„KiTas und Familienzentren in Ihrem Kanton bieten regelmäßig eigene Kleider- und Spielsachenbörsen an. Alleinerziehende haben die Möglichkeit zum Kaufen, Verkaufen und Tauschen. Wer sparen möchte, sollte sich nicht scheuen sich danach in der Gemeinde umzuhören oder mit anderen Eltern eine eigene Börse zu organisieren.“

(Carmen Bordogna-Hänle,
Familienzentrum Winterthur)

Wer hilft, wenn das Geld knapp wird?

Es gibt viele Gründe, warum finanzielle Mittel knapp werden können. Bei hohen Mieten, Krippen- und Betreuungskosten und wenig Unterhalt reicht oft der Lohn des Teilzeitjobs nicht aus, der alle anfallenden Auslagen deckt. Wenn Sie mit erheblichen finanziellen Engpässen kämpfen, kann bei der Gemeinde der Anspruch auf Sozialleistungen geprüft werden.

Geldsorgen lassen Sie nicht mehr richtig schlafen? Dann zögern Sie nicht und melden Sie sich bei einer Beratungsstelle in Ihrem Kanton. Dort können Sie Ihren Anspruch auf Sozialleistungen prüfen lassen. Neben den Sozialleistungen gibt es weitere, vielfältige Möglichkeiten für eine finanzielle Unterstützung.

>> VORSICHT <<

Gemeinden können die geleistete Sozialhilfe irgendwann wieder zurückfordern. Die Regelungen sind jedoch von Kanton zu Kanton unterschiedlich.



>> WICHTIG <<

Die Familienzulagen müssen eigenständig beim Amt beantragt werden und können auch rückwirkend nach bis zu fünf Jahren nachgefordert werden.

Kinder- und Familienzulagen prüfen

Ausserdem ist es empfehlenswert, dass Sie bei Ihrer Familienausgleichskasse prüfen lassen, welche Familienzulagen Ihnen zustehen und diese ebenfalls beantragen. So erhalten beispielsweise Kinder bis zu 16 Jahren eine Kinderzulage von mindestens 200 Franken pro Kind und Monat. Für Kinder von 16 bis 25 Jahren die in Ausbildung sind, haben Eltern Anspruch auf eine Ausbildungszulage von mindestens 250 Franken pro Kind und Monat. Kinder mit einer Krankheit oder einer Behinderung, die erwerbsunfähig sind, erhalten bis zum Alter von 20 Jahren ebenfalls eine Zulage von mindestens 200 Franken pro Monat. (Quelle: schweizerische Bundeskanzlei) Weitere Unterstützung für alleinerziehende Mütter bietet der Solidaritätsfonds für Mutter und Kind vom Schweizerischen Katholischen Frauenbund. Er gewährt Müttern, die durch Schwangerschaft, Geburt oder Kleinkindbetreuung in Not geraten sind, eine finanzielle Unterstützung im Sinne einer Überbrückungshilfe. Diese erhalten die Mütter unabhängig von Zivilstand, Konfession und Staatsangehörigkeit.

Kantonale Betreuungszulagen

Auch für die Kleinkinderbetreuung bieten einige Kantone, zum Beispiel Bern, Zulagen an. Mütter, die dann mindestens einen bestimmten Zeitraum im jeweiligen Kanton gelebt haben und ihr Kind zu einem gewissen Teil selbst betreuen, erhalten Anspruch auf diese monatliche Unterstützung. Nicht jeder Kanton bietet diese Zulage an und auch die Höhe des Betrags variiert. Bei den kantonalen Behörden und der Verwaltung finden Mütter noch weitere Informationen.

>> WICHTIG <<

Viele Anbieter von Stipendien verlangen einen Nachweis über die Berechnung des Existenzminimums nach der Schweizerischen Konferenz für Sozialhilfe (SKOS) als Voraussetzung für den Antrag auf Finanzierung oder Förderung.

Die Finanzierung der Ausbildung bildet eine weitere finanzielle Hürde, die alleinerziehende Eltern bewältigen müssen. Erkundigen Sie sich nach passenden Stiftungen und Fördervereinen, die eine Ausbildung oder das Studium mit einem Stipendium fördern. Eine Übersicht über Stiftungen, Fonds und Fördervereine, die Stipendien oder finanzielle Förderung bieten, finden Sie am Ende dieses Ratgebers.



>> WICHTIG <<

Alle Änderungen, der persönlichen, finanziellen und beruflichen Verhältnisse müssen Sie Ihrer Familienausgleichskasse und Ihrem Arbeitgeber mitteilen.



Die Schwangerschaft allein meistern

Die Schwangerschaft ist für die werdende Mutter eine intensive und emotionale Zeit. Sie erlebt viele Veränderungen und entwickelt dabei immer mehr Liebe zu ihrem Kind. Doch trotz den unzähligen, freudigen Momenten kann eine Schwangerschaft beträchtliche Kosten verursachen. Daher sollten werdende Mütter alle Rechte, Kosten und Versicherungsverhältnisse im Überblick behalten.

Die Geburt des Kindes stellt das Leben einer Mutter völlig auf den Kopf. Vor allem Alleinerziehende sehnen sich in dieser Situation nach Unterstützung. Damit Sie die Schwangerschaft jedoch möglichst beruhigt und stressfrei erleben können, sollten Sie vorher einige wichtige Angelegenheiten klären.

Anerkennung der Vaterschaft

Nach der Geburt erhält das Kind das Bürgerrecht sowie den Familiennamen der Mutter. Zudem erfolgt die Anerkennung der Vaterschaft. In der Schweiz hat jedes Kind das Recht darauf den Namen des Vaters zu erfahren. Erkennt der Vater die Vaterschaft an, wird er bis zur Volljährigkeit des Kindes unterhaltspflichtig und kann bei Nichteinhaltung der Zahlung vom Gericht dazu aufgefordert werden.

Mutterschaft und Mutterschaftsentschädigung

Werdende Mütter, die sich in einem Angestelltenverhältnis befinden, stehen während der Schwangerschaft und bis zur 16. Woche nach der Geburt unter einem sogenannten Mutterschutz. Das bedeutet, der Arbeitgeber darf ihnen in dieser Zeit nicht kündigen, vorausgesetzt die Probezeit ist beendet.

>>>>>>>>> TIPP <<<<<<<<<<<

„Will der Vater das Kind nicht anerkennen, können Mutter und Kind mit Unterstützung der Kindes- und Erwachsenenschutzbehörde eine Vaterschaftsklage einreichen, die oft mit einer Klage auf Unterhaltszahlung verbunden wird. Unterstützung bekommen sie bei der Elternberatungsstelle oder im Jugendsekretariat an ihrem Wohnort.“ (Maria Grundberger, Hebamme aus Basel)

Ausserdem erhalten sie Anspruch auf einen mindestens 14- wöchigen bezahlten Mutterschaftsurlaub und eine Mutterschaftsentschädigung, die 80 Prozent des vorherigen Einkommens, höchstens jedoch 196 Franken pro Tag entspricht. Den Anspruch auf die Mutterschaftsentschädigung machen Sie über den Arbeitgeber bei der zuständigen Ausgleichskasse geltend.

>>>>>>>>> TIPP <<<<<<<<<<<

„Die Mutterschaftsentschädigung wird über die Mutterschaftsversicherung finanziert. Bei Problemen mit dem Arbeitgeber, bietet das Amt für Sozialversicherung hier die notwendige Unterstützung an.“ (Maria Grundberger, Hebamme aus Basel)

Welche Kosten deckt die Krankenkasse?

- ✓ Sieben Kontrollen während der Schwangerschaft
- ✓ Eine Ultraschalluntersuchung zwischen der 11. bis 14. Schwangerschaftswoche
- ✓ Eine Ultraschalluntersuchung zwischen der 20. bis 23. Schwangerschaftswoche
- ✓ Zusätzliche Kontrollen bei Risikoschwangerschaften in Absprache mit dem Arzt
- ✓ Alle stationären Kosten anlässlich der Geburt
- ✓ Die Nachbetreuung durch eine Hebamme bis zehn Tage nach der Geburt
- ✓ Drei Stillberatungen
- ✓ Eine Kontrolluntersuchung nach der Geburt

>>>>>>>>> TIPP <<<<<<<<<<<

Sparen Sie, indem Sie Dinge umfunktionieren oder selbst herstellen. Spielzeugrasseln können zum Beispiel durch ähnliche Artikel aus dem Haushalt ersetzt oder selbst gebastelt werden. Auch kleine Söckchen oder Tücher sind leicht genäht. Eine Wickeltasche kann durch eine grosse Tasche ersetzt werden.

Versicherungsverhältnisse klären

Grundsätzlich deckt die obligatorische Grundversicherung in der Schweiz einige Leistungen bei einer Schwangerschaft ab, ohne dass Sie die Kosten dafür tragen müssen. Zusätzliche ärztliche Leistungen sowie andere kostenpflichtige Leistungen können werdende Mütter durch eine beitragspflichtige Zusatzversicherung hinzubuchen.

Unter die Leistungen einer zusätzlichen Versicherung fallen zum Beispiel die freie Wahl des Spitals, eine freie Arztwahl oder mögliche Hotelkosten. Einige Versicherungen planen jedoch eine Karenzfrist für die Zusatzleistungen ein. Das bedeutet, dass Sie möglichst früh, bestenfalls ein Jahr im Voraus, eine Zusatzversicherung abschliessen sollten.

Sparen bei der Erstausrüstung

Damit Sie sich nicht schon während der Schwangerschaft in die finanzielle Not stürzen, sollten sie abwägen, an welchen Punkten gespart werden kann. Vor allem bei der Erstausrüstung können Sie auf viele Dinge verzichten. Zur Geburt schenken Angehörige und Freunde oft Nützliches. Und auch Börsen oder Second Hand Shops bieten gut erhaltene Babyartikel an.

Job und Kinderbetreuung?

So bekommen Sie alles unter einen Hut

Die Vereinbarkeit von Kinderbetreuung und Berufsleben kann für Alleinerziehende schnell zum Albtraum werden. Scheint die Suche nach dem Krippenplatz oder einer geeigneten KiTa beendet, machen hohe Kosten oder die Arbeitszeiten den Eltern oft wieder einen Strich durch die Rechnung. Doch wie können Sie Betreuung und Arbeit besser koordinieren?

Dass eine qualitativ hochwertige, bezahlbare Kinderbetreuung für Einelternfamilien besonders wichtig ist, damit sie für den finanziellen Unterhalt ihrer Familie sorgen können, weiss Anna Hausherr vom SVAMV. Sie sieht die Vorteile in der externen Kinderbetreuung: „Die familienexterne Betreuung für die Kinder ist ein Gewinn. Sie bietet ihnen viele Erfahrungsmöglichkeiten, Anregungen durch Fachpersonen und vieles mehr und fördert ihre frühe Entwicklung auf umfassende Weise.“ So können Sie schon früh zu der Entwicklung des Kindes beitragen. „Es gibt viele Möglichkeiten und Angebote für die externe Betreuung. Angebote unterscheiden sich je nach Wohnort und Kanton, ebenso die Betreuungstarife und Vergünstigungen“, ergänzt Anna Hausherr.

Wie sieht das optimale Arbeitspensum aus?

Viele Alleinerziehende sehen eine Erwerbstätigkeit in sogenannten „Kleinpensen“ unter 50 Prozent auf den ersten Blick oft als vorteilhaft an. Anna Hausherr rät davon ab, „Oft sind die Arbeitszeiten unregelmässig und erfordern viel Flexibilität, was gerade Alleinerziehende vor Probleme stellen kann. Verdienst und berufliche Entwicklungsmöglichkeiten sind bei tiefen Arbeitspensen häufig schlechter.“

Klären Sie vor dem Start in den Arbeitsalltag gut ab, ob Stellen mit regelmässigen Arbeitszeiten im Endeffekt nicht doch günstiger und weniger belastend sind.

>>>>>>>>> TIPP <<<<<<<<<<<

Die KiTa fällt aus? Die Tagesmutter ist krank?

Beim Basler Kindernäsch können Sie Ihren Schützling spontan und individuell und auch nur stundenweise betreuen lassen. Die Organisation bietet Kindern von 18 Monaten bis 12 Jahren einen Raum, in dem sie sich sowohl körperlich-dynamisch als auch besinnlich aus- und erleben können.



Woran erkennen Sie eine familienfreundliche Arbeitsstelle?

- ✓ Um abzuwägen, wie viele Stellenprozente in Ihrer momentanen Situation möglich und sinnvoll sind, sollten Sie folgende Fragen beantworten:
- ✓ Welche Rahmenbedingungen müssen gegeben sein, damit ich erwerbstätig sein kann?
- ✓ Welches sind meine Anforderungen an eine Arbeitsstelle: Was ist für mich ein Muss? Was ist lediglich wünschenswert? Was ist realistisch?
- ✓ Welche Vor- und Nachteile bringt mir ein höheres Arbeitspensum welche Vor- und Nachteile ein niedrigeres?
- ✓ Welche Vor- und Nachteile bringen mir flexible Arbeitszeiten, welche Vor- und Nachteile fixe Arbeitszeiten?
- ✓ Wie steht es mit der Kinderbetreuung? Kann ich mich darauf verlassen? Habe ich ein „Notfallkonzept“ für Krankheiten und Unvorhergesehenes?

Wer ein Jobangebot bekommen hat, sollte dies als Chance sehen. Stellvertretung, ein befristeter Arbeitseinsatz oder eine Weiterbildung können als Testphase für die Kinderbetreuung genutzt werden. Sie können Fragen beantworten wie:

- ✓ Bewährt sich die Lösung in der Praxis?
- ✓ Wenn man auf Nachbarschaftshilfe angewiesen ist: Ist die Belastung für die Nachbarn auf die Dauer tragbar?
- ✓ Welche Konsequenzen hat die gewählte Lösung für mich?

>>>>>>>>> TIPP <<<<<<<<<<

Ein Besuch von Infoveranstaltungen bei Firmen und Berufsverbänden kann neben Networking-Optionen ausserdem einen ersten Eindruck über die Familienfreundlichkeit der Arbeitgeber bieten.

Mit kleinen Schritten zum Erfolg: Die Arbeit muss nicht auf der Strecke bleiben

Die Chancen auf eine Festanstellung sind für viele Alleinerziehende aufgrund mangelnder Flexibilität gering. Auch an der beruflichen Weiterbildung hapert es meist aus zeitlichen oder finanziellen Gründen. Dennoch muss die Familie irgendwie versorgt und die Altersvorsorge abgesichert werden. Umso wichtiger ist es, dass Sie Ihre Berufslaufbahn sinnvoll planen und Ihre eigenen Stärken kennen.

Alleinerziehende sind als Hauptverdiener der Familie auf einen guten Job angewiesen, damit sie den Nachwuchs und sich selbst finanziell absichern und für die Rente vorsorgen können. Dennoch sind viele Erwerbstätige trotz beruflicher Tätigkeit arm und leben wegen der hohen, monatlichen Lebenshaltungskosten nah an ihrem Existenzminimum. Einige alleinerziehende Mütter weisen wegen Familienpausen Lücken in der Berufslaufbahn auf und hatten kaum Zeit sich weiterzubilden. Das hat direkte Auswirkungen auf das Einkommen.

Berufliche Laufbahn in kleinen Etappen planen

Die berufliche Weiterbildung ist besonders wichtig. Mehrfach belasteten Alleinerziehenden bleibt dafür jedoch wenig Energie und Zeit, zudem sind die finanziellen Mittel oft knapp. Anna Hausherr vom Schweizerischen Verband alleinerziehender Mütter und Väter empfiehlt in solchen Situationen machbare kleine, aber stetige Schritte einzuplanen. Diese sollen nicht nur den Eltern, sondern auch den Kindern die nötige Zeit geben, um sich an die neuen Gegebenheiten anzupassen.

Eigene Stärken in den Fokus stellen

Ein hohes Mass an Motivation und äusserste Belastbarkeit sind ausgeprägte Kompetenzen, die viele Alleinerziehende mitbringen. Sie können schnell und flexibel reagieren und viele Aufgaben gleichzeitig stemmen. Bei der Stellensuche sollten alleinstehende Mütter und Väter also vor allem auf Ausschreibungen eingehen, bei denen sie ihre alltäglichen Stärken auch im Job unterbringen können. Lücken im Lebenslauf bedeuten nichts Negatives. Sie sollten daher nicht verschwiegen, sondern gut erklärt werden.

„Die Erfolge auf dem Weg stärken das Selbstwertgefühl und das Vertrauen in das eigene Können. Die Berufsberatung kann weiterhelfen.“

(Anna Hausherr, SVAMV)

Hilfe bei der Ausbildungsfinanzierung

Ebenso wie bei anderen Belangen im Bereich Arbeit kann eine Berufsberatung im jeweiligen Kanton weiterhelfen. Trotz guter Budgetplanung und Sparsamkeit ist es für viele alleinerziehende Eltern nicht möglich, in die berufliche Weiterbildung und Ausbildung zu investieren. Wer trotzdem seine Kenntnisse erweitern möchte kann mithilfe der Berufsberatung die Finanzierung des jeweiligen Ausbildungsschrittes prüfen, rät der SVAMV. Klären Sie zum Beispiel ab,

- ✓ ob es öffentliche oder private Stipendien oder Darlehen gibt.
- ✓ ob das regionale Arbeitsvermittlungszentrum RAV weiterhelfen kann.
- ✓ ob jemand aus dem Verwandten- oder Bekanntenkreis aushilft.
- ✓ ob, unter Umständen das Kurs- oder Schulgeld in Tranchen bezahlt werden kann.



„Heute geht’s mal nur um mich!“: Stellen Sie Ihre Bedürfnisse nicht in den Hintergrund

Die Vielzahl aller Alleinerziehenden sorgt sich im Alltag hauptsächlich allein für die Kinder und gleichzeitig auch für den Lebensunterhalt der Familie. Diese Balance aufrechtzuerhalten, kann ein ziemlich hoher Stressfaktor sein. Stress und Ängste, nicht alle Angelegenheiten unter einen Hut zu bekommen, verursachen Unwohlsein und schwächen das Immunsystem.

Das eigene Wohlbefinden sollte im Alltagsstress nicht auf der Strecke bleiben. Alleinlebende Mütter assoziieren nach Angaben des Familienberichts der Schweizerischen Eidgenossenschaft aus dem Jahr 2017 häufiger wirtschaftliche und soziale Probleme mit erhöhtem Auftreten von physischen und psychischen Beschwerden. Zudem klagen sie häufiger über Rücken- und Kopfschmerzen sowie Schlafstörungen. Eine ausgewogene Ernährung und sportliche Aktivität reichen oft nicht aus, um diese Beschwerden zu lindern. Wie lenkt man den Fokus wieder regelmässig auf das persönliche Wohlbefinden?

Schuld- und Versagensgefühle über Bord werfen

Häufig schleichen sich Schuldgefühle in die Gedanken ein. Gemeinsam mit der Angst, in der Beziehung versagt zu haben und als einzelne Erziehungsperson nicht gut genug zu sein, sorgen die Schuldgefühle bei vielen Eltern für starke psychische Belastung. Werfen Sie diese Gefühle ab und versuchen Sie bestenfalls mit dem Ex-Partner Kompromisse zu schliessen. Eine Zusammenarbeit die sich an den Bedürfnissen der Kinder im (neuen) Alltag orientiert und die Eltern mög-

>>>>>>>>> TIPP <<<<<<<<<<<

Oft hilft ein offener Austausch unter Eltern, die in der gleichen Situation stecken oder ähnliche Erfahrungen teilen. Familienzentren, wie das Familienzentrum Winterthur, bieten einen offenen Begegnungsort für Mütter und Väter. Während das Kind betreut wird, haben Eltern die Möglichkeit zum Kennenlernen, Erfahrungsaustausch und Entspannen. Grundberger, Hebamme aus Basel)

lichst wenig stresst, erleichtert das Elternsein. Der Versuch, in der Einelternfamilie so zu funktionieren wie in der Zweielternfamilie, taugt dagegen oft nicht.

Reden, reden, reden!

Reden ist Gold wert. Sie haben das Gefühl, Sie sind völlig erschöpft und am Ende? Gehen Sie auf die Suche nach einer Person, die Ihnen zuhört. Und dann reden Sie: Dabei sollten Sie jedoch zielorientiert und themen gerichtet bleiben. Wo liegen meine Probleme? Wie kann ich diese am besten und am effektivsten lösen?

Ob finanzielle Schwierigkeiten, das Alleinsein, die Sehnsucht nach dem Ex-Partner oder der Druck bei der Arbeit und im Alltag: Versuchen Sie alle Last von Ihren Schultern abzulegen. Finden Sie die richtige Bezugsperson und tanken Sie neues Selbstvertrauen, damit Sie sich im Alltag wieder wohlfühlen.

Belastungen reduzieren und Unterstützung annehmen

Erstellen Sie einen Plan und wägen Sie ab, auf welche alltäglichen Aufgaben Sie verzichten können und wobei Sie Unterstützung benötigen. Nehmen Sie auch mal Hilfe an, gerade wenn Sie von Verwandten oder Freunden kommt. Laden Sie sie ein und bitten darum, das Essen mitzubringen. Organisieren Sie eine Kinderbetreuung durch Bekannte, speziell zugunsten Ihrer Freizeit und Erholung. Zudem können Sie den Austausch mit anderen Einelternfamilien suchen und aus ihren Erfahrungen lernen.

Sie werden sehen, es wird Ihnen gut tun zu wissen, dass Sie nicht allein in dieser Situation sind. Anna Hausherr vom SVAMV rät ausserdem dringend dazu, finanzielle Ansprüche und andere Hilfen bei Ihrer Krankenkasse auf jeden Fall anzufordern: „Familien mit geringem Einkommen erhalten Beiträge an die Krankenversicherungsprämien und andere, von Kanton zu Kanton unterschiedlich geregelte Vergünstigungen. In manchen Kantonen gibt es für diese Familien zudem Bedarfsleistungen“. Erkundigen Sie sich dazu bei Ihrer Krankenkasse oder bei den Beratungsstellen Ihres Kantons.

>>>>>>>>> TIPP <<<<<<<<<<<

Erkundigen Sie sich bei Ihrer Krankenkasse darüber, welche Leistungen für die gesundheitliche Vorsorge und das Wohlbefinden (zum Beispiel eine Kur oder Sportangebote) in der obligatorischen Grundversicherung enthalten sind und wofür Sie eine Zusatzversicherung abschließen müssen.



Schaffen Sie einen neuen, lebenswerten Lebensraum

Das Leben in einer familiären Umgebung ist ein weiterer Faktor, der zum seelischen Wohlbefinden beiträgt. Die Wohnungssuche stellt für Alleinerziehende meist eine weitere Hürde dar, die ihnen den Alltag erschwert. Ein angespannter Wohnungsmarkt und ein knappes Budget machen die Suche nicht gerade einfacher.

Bei der Suche nach dem neuen Heim haben es alleinerziehende Mütter und Väter nicht leicht. Zeitdruck und wenig Geld grenzen die Möglichkeiten stark ein. Sie müssen nach der Trennung zeitnah ausziehen, aber wissen nicht wohin? Erste Anlaufstellen für die Beratung und Wohnungssuchende sind der Schweizerische Verband für Mütter und Väter, die Stiftung Mütterhilfe sowie Beratungsstellen in Ihrer Region. Dort erhalten Sie erste Informationen darüber, ob und welche Ansprüche Ihnen bei der Wohnungssuche zustehen und an welche Einrichtungen Sie sich dazu wenden müssen.

>>>>>>>>> TIPP <<<<<<<<<<<

Viele kantonale Einrichtungen bieten soziales und betreutes Wohnen für alleinerziehende Mütter an. Eine interne Elternschulung fördert gezielt Wissen über Themen wie Entwicklung und Erziehung des Kindes, Familienplanung und Gesundheitsfragen. Für die familienergänzende Kinderbetreuung stehen KiTas zur Verfügung.

Wichtig ist ein soziales Umfeld

Das soziale Umfeld und der Kontakt zu Bekannten, Freunden und neuen Bekanntschaften sind nach einer Trennung besonders für Kinder wichtig. Stefan Gribi von der Caritas weiss, dass dies vor allem im anspruchsvollen Alltag für die Eltern extrem entlastend sein kann. „Es macht daher Sinn, sich an Orten nach einer Wohnung umzuschauen, wo

Freunde oder Familienmitglieder in der Nähe sind und wo andere Familien mit Kindern leben.“

Wohnen für ein kleines Budget

Um Familien mit einem äusserst geringen Einkommen das Wohnen zu ermöglichen, investiert die Schweiz jährlich in den gemeinnützigen Wohnungsbau. Diese Wohnungen stehen allein Familien und älteren Menschen mit einem geringen Einkommen zu. Die Genossenschaften führen aufgrund der hohen Nachfrage eine Liste mit Wohnungsinteressenten. Dies sollte Sie jedoch nicht entmutigen und davon abhalten, sich vorzustellen und Ihre finanzielle Lage und Situation zu schildern.

Wohngemeinschaften als Alternative

Wenn Sie gerne mit anderen Menschen unter einem Dach leben oder Personen in Ihrem Umfeld kennen, die ebenfalls allein leben, ist eine Wohngemeinschaft oft eine günstige Alternative. Zwar ist dies in den meisten Fällen nur eine Übergangslösung, kann aber kurz nach der Trennung dafür sorgen, dass Sie sich nicht ganz allein gelassen fühlen und Ihr Kind weiterhin in einem sozialen Umfeld leben kann.

>>>>>>>>> TIPP <<<<<<<<<<<

„Fragen Sie bei den kantonalen Sozialdiensten nach, welche Angebote an sozialen oder gemeinnützigen Wohnformen es gibt. Das können Angebote der Stadt, Gemeinde, oder Wohnbaugenossenschaften sein.“ Stefan Gribi, Caritas



Patchwork-Familie & Partnersuche

Die Partnersuche ist für alleinerziehende Eltern häufig kompliziert. Wer mit einem Kind in normalen Single-Börsen einen Partner sucht, wird oft verschmäht. Doch auch alleinstehende Eltern dürfen sich erneut verlieben und den Traum vom gemeinsamen Familienleben nicht aufgeben.

Liebe und Zuneigung gehören zu den menschlichen Grundbedürfnissen. So liegt es in der Natur, wenn alle Wunden geheilt sind, erneut den Wunsch nach Nähe und Verbundenheit zu entwickeln. Schwierig wird die Suche jedoch, wenn ein Alleinerziehender auf einen Single ohne Kind stösst, der noch keine Vorstellungen vom Alltag des anderen hat. An diesem Punkt kommt es oft zu Missverständnissen, denn in vielen Fällen bringen kinderlose Singles nicht ausreichend Verständnis für Situationen wie Zeitmanagement oder den Stressfaktor Kinderbetreuung mit.

Worauf kommt es an bei der Partnersuche mit Kind?

Obwohl der Alltag von Alleinerziehenden oft sehr stressig ist und mit vielen Herausforderungen rund um die spezielle Familiensituation gespickt ist, wünschen sich Single-Mamas und Single-Papas oft ein neues Liebesglück. Kathrin Fankhänel, von der Online-Partnerbörse singlemitkind.ch, hat für Sie fünf Tipps zusammengestellt, die Sie auf Ihrer Suche nach dem oder der Richtigen berücksichtigen können.

1. Glück geniessen

Viele Single-Eltern haben die Sorge, dass ein neuer Partner oder eine neue Partnerin eine Belastung für ihr Kind sein könnte. Allerdings ist es meist der falsche Weg, das persönlich

Glück zum Wohl des Kindes zu opfern. Denn grundsätzlich gilt: Wenn es Mama oder Papa gut geht, geht es den Kindern ebenfalls gut. Dabei sprechen für eine neue Partnerschaft mindestens drei gute Gründe:

- ✓ Man kann als Mutter / Vater Glück vorleben
- ✓ Das Kind darf Kind sein und wird nicht als „Partnersatz missbraucht“ (auch wenn dies meist unbewusst geschieht)
- ✓ Das soziale Netz wird vergrössert

2. Mit offenen Karten spielen

Auf singlemitkind.ch müssen Kinder nicht verheimlicht werden. Hier treffen sich nur Menschen mit gegenseitigem Verständnis für die teilweise speziellen Lebenssituationen. Denn welche Mutter oder welcher Vater hat schon Lust, mit einer Lüge oder Verschwiegenheiten in eine potenzielle Beziehung zu starten?

3. Aktiv sein

Wagen Sie den ersten Schritt und schreiben Sie andere Singles an. Denn nur wer wirklich aktiv ist, kann von vielen Kontakten profitieren. Ein vollständiges Profil bietet ausserdem viele interessante Einstiegsmöglichkeiten und erhöht die Chancen auf spannende Kontakte. Ebenfalls wichtig für das Vermeiden von Frustrationen: Antworten Sie auf Anfragen. Selbst wenn es nur eine kurze und knappe Absage ist. Diese vermittelt meist ein besse-

res Gefühl, als ein Schweigen und ein völliges Desinteresse.

4. Geduld haben

Geben Sie nicht die Hoffnung auf, falls Sie auch nach dem dritten Schriftwechsel noch nicht die grosse Liebe gefunden haben. Denn auch wenn die Auswahl online vermeintlich grösser erscheint, so ist das Risiko eine Absage zu erhalten vermutlich auch grösser. Stellt sich aber dann nach den ersten Nachrichten heraus, dass es interessant werden könnte, wagen Sie möglichst schnell den Sprung ins „echte Leben“ und verabreden Sie sich zu einem Date. Denn es ist doch das persönliche Treffen, bei dem der Funke überspringt...oder eben nicht.

5. Die Kinder bestimmen den Zeitpunkt

Ist dann der Funke übergesprungen, kommt die spannende Zeit des Kennenlernens, der rosaroten Brille und der Schmetterlinge im Bauch. Die dürfen Sie gerne zu zweit geniessen und erst mal testen, ob das mit der Paarbeziehung funktionieren könnte. Wenn es wirklich ernst wird, steht irgendwann das Kennenlernen zwischen Kindern und neuem Partner oder neuer Partnerin an. Für dieses erste Zusammentreffen gibt es keinen Königsweg, doch Sie werden merken, wann das Kind bereit ist, eine neue Person in die Familie zu lassen.

Herausforderungen der Patchwork-Familie meistern

Was passiert wenn plötzlich doch jemand auftaucht, mit dem der Alltag wieder leichter wird und der die gleichen Probleme hat?



Einen neuen Partner mit seinem Nachwuchs in die Familie einzuführen kann einige Strapazen mit sich bringen und Fragen aufwerfen. Was, wenn meine Kinder ihn oder seine Kinder nicht akzeptieren? Wie regelt man die Kostenaufteilung? Wie geht man mit Meinungsverschiedenheiten um?

>>>>>>>>>> TIPP <<<<<<<<<<<<

Können wiederkehrende Konflikte nicht gelöst werden, besuchen Sie doch gemeinsam einen Workshop für Patchwork-Familien. Behandelt werden darin Themen wie der Umgang mit Paarkonflikten in typischen Patchwork-Situationen, Auswirkungen von Trennungen auf die Kinder oder die neue Positions- und Rollenfindung der Stiefeltern.

Raum für Entwicklungsprozesse schaffen

Familie bedeutet stetige Veränderung. Das trifft auch auf die neue Situation und Lebenslage in einer Patchwork-Familie zu. Nicht nur die Kinder, auch die Eltern werden älter, entwickeln sich und mit ihnen ihre Bedürfnisse. Lebensumstände können sich verändern und neue Möglichkeiten der Lebensgestaltung mit sich bringen. Hier empfiehlt der SVAMV, dass Sie sich den nötigen Freiraum und die Zeit nehmen, um die Umstellungen zu verarbeiten. Dabei hilft es, die Situation immer wieder aus dem Blickwinkel der Kinder zu betrachten. Für jede Situation gibt es die entsprechenden Beratungsstellen, welche zu jeder Tageszeit ein offenes Ohr haben. Dennoch bringt es die Familie meist einen Schritt weiter, zuerst die Probleme intern zu besprechen, jede individuelle Meinung anzuhören und nach der geeigneten Lösung oder einem Kompromiss zu suchen.



Wer bezahlt was?

„Bei der Kostenaufteilung sollten die Eltern möglichst nach einem für sie angenehmen und akzeptablen Grad schauen. Die Fixkosten zu definieren und die Aufteilung im Voraus schriftlich festzuhalten, hilft, falls es im Nachhinein zu Meinungsverschiedenheiten kommt.“

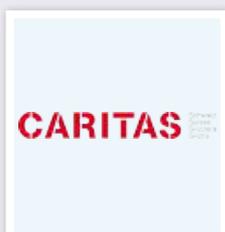
(Maria Grundberger, Hebamme aus Basel)

WIR BEDANKEN UNS FÜR DIE UNTERSTÜTZUNG BEI:



Schweizerischer Verband alleinerziehender Mütter und Väter (SVAMV)

Der SVAMV engagiert sich seit 1984 mit Vernetzung, Sensibilisierung und Information für Einelternfamilien und unterstützt alleinerziehende Eltern mit Fachberatung. Dabei stellt er immer die Kinder, ihre Rechte und Bedürfnisse ins Zentrum seiner Arbeit. Seine Vision: Kindgerecht. Alleinerziehen leichter gemacht. Als Interviewpartnerin stand zur Verfügung: Anna Hausherr, lic. phil. Psychologin. Weitere Informationen zum Verband und eine Anlaufstelle für Beratung finden Sie auf www.einelternfamilie.ch



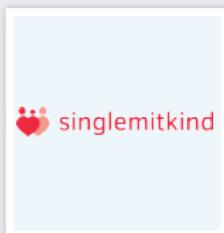
Caritas Schweiz

Caritas Schweiz verhindert, lindert und bekämpft Armut in der Schweiz und weltweit in über 30 Ländern. Gemeinsam mit dem Netz der Regionalen Caritas-Organisationen setzt sich Caritas Schweiz ein für Menschen, die in der reichen Schweiz von Armut betroffen sind: Familien, Alleinerziehende, Arbeitslose, Working Poor. Als Interviewpartner stand zur Verfügung: Stefan Gribi, Leiter des Bereichs Kommunikation der Caritas Schweiz. Weitere Informationen zu den Angeboten der Caritas: www.caritas.ch



Stiftung Mütterhilfe

Die Stiftung Mütterhilfe unterstützt Mütter, Väter und Familien in Belastungssituationen. Der Übergang von der Partner- zur Elternschaft kann als erschöpfend und belastend erlebt werden. Dies gilt insbesondere auch für Alleinerziehende. Die unabhängige Beratungsstelle der Stiftung Mütterhilfe bietet psychologische Beratung, Krisenintervention und fokussierte Therapie an und vernetzt bei Bedarf mit anderen Fachstellen und Angeboten im Frühbereich. Mehr dazu erfahren Sie auf www.muetterhilfe.ch



Singlemitkind.ch

Singlemitkind.ch ist die online Dating Plattform für alle Alleinerziehenden und Singles mit Familiensinn. Das Dating-Portal richtet sich ausschliesslich an Singles, die entweder bereits Familie haben oder solche, die sich eine wünschen. Das verbindet und schafft Vertrauen und bietet einen serösen Ort zur Partnersuche. Als Interviewpartnerin stand zur Verfügung: Kathrin Fankhänel, Mitgründerin und Leiterin des Bereichs Marketing und Kommunikation bei Singlemitkind.ch. Mehr Infos zur Partnervermittlung für Einelternfamilien finden Sie auf: www.singlemitkind.ch



Familienzentrum Winterthur

Das Familienzentrum Winterthur ist ein offener Begegnungsort für alle Mütter, Väter und Betreuungspersonen von Kindern im Alter von 0 bis 5 Jahren in Winterthur und Umgebung. Es bietet den Kindern ein sicheres und anregendes Umfeld in dem sie spielen, laut sein und Neues entdecken können. Den Erwachsenen ermöglichen wir einen offenen Treffpunkt, um die Isolation zu durchbrechen und sich mit anderen Eltern, bzw. Betreuungspersonen auszutauschen. Als Interviewpartnerin stand zur Verfügung: Carmen Bordogna-Hänle, Pädagogische Leiterin des Familienzentrums Winterthur. Mehr Infos zum Familienzentrum finden sie auf:

www.familienzentrum-winterthur.ch



Basler Kindernäsch

Das Basler Kindernäsch besteht bereits seit über 15 Jahren für Sie da. Im Kindernäsch werden Kinder im Alter von 18 Monaten bis 12 Jahren stundenweise betreut. Die Kinder können spontan vorbeigebracht und stundenweise betreut werden. Das Kindernäsch bietet Ihren Kindern einen Raum, in dem sie sich sowohl körperlich-dynamisch wie auch besinnlich aus- und erleben können. Als Interviewpartnerin stand zur Verfügung: Letizia Marioni, Leiterin des Basler Kindernäsch. Mehr Informationen zur Betreuung Ihres Nachwuchses: www.kindernaescht.ch

Impressum

Herausgeber:



finanzen.de Vermittlungsgesellschaft für Verbraucherverträge AG
Schlesische Straße 29-30
10997 Berlin

Vorstand: Dirk Prössel (Vorsitzender), Dr. Mathias Tötzke

Email: presse@finanzen.de

Redaktion: Julia Meier

Stand: Mai 2018

Alle Rechte liegen bei der finanzen.de AG.

Gern dürfen Sie auf Ihrer Internetseite auf www.oeffentliche-krankenkasse.ch/ratgeber-alleinerziehende verweisen.

Bildnachweis: © by: Becca Tarter (Titelbild), Katie Emslie (S.3), Dakota Corbin (S.4), Jelleke Vanooteghem & Terek Thomson (S.5), rawpixel (S.7), Daiga Ellaby & Li Tzuni (S.9), Juliane Liebermann (S.10), Alexander Dummer & Lonely Planet (S.10), Ashton Bingham (S.14), Fabian Blank (S.17), Hunter Johnson (S.19), Guillaume De Germain (S.21), Heather Mount (S.24), Becca Tarter (S.25)