

«Es wäre gut, wenn  
Familien einander helfen  
würden.»

Martina K., alleinerziehende Mutter

## Vom Glück und von komplizierten Nächten.

**Martina K.\* und ihr 15 Monate alter Sohn Moritz haben eine anspruchsvolle Zeit hinter sich. Die 35-jährige Ärztin hat sich von Anfang an oft alleine um ihre Einelternfamilie gekümmert. Vor der Geburt ihres Sohnes hatten sich die Eltern getrennt.**

**Martina K., wie geht es Ihnen und Moritz nach Ihrem ersten Jahr als Familie?**

*Martina K.:* Langsam hat sich der Alltag eingependelt. Die schlaflosen Nächte der ersten Zeit sind zum guten Glück vorbei. Immer wieder ist die Organisation von Beruf und Familie kompliziert und anstrengend. Moritz geht es bestens. Er ist sehr munter und strahlt oft sein tolles Lächeln. Natürlich gibt es auch schwierige Tage.

### Wie kam es zu Ihrer Einelternfamilie?

Nach vielen Versuchen, mit Moritz' Vater zusammenzubleiben, haben wir uns getrennt. Wir versuchten es nach der Geburt noch einmal gemeinsam, aber es war zu schwierig. Alleine jedoch schaffe ich es, dann kann ich meine Energie für Moritz einsetzen.

### Schaffen Sie das auch finanziell?

Gleich als ich wusste, dass ich schwanger bin, habe ich ausgerechnet, wie viel ich arbeiten muss für das Kind und mich. Wir kommen mit meinem Lohn über die Runden.

«Gemeinsam war es zu schwierig. Alleine kann ich es schaffen.»

### Als Ärztin haben Sie unregelmässige Arbeitszeiten.

Ja, während meinen «regulären» Arbeitstagen hatte ich erst eine Tagesmutter für Moritz. Seit neustem geht Moritz in die Krippe. Als er kleiner war, wollte ich das nicht. Aber ich denke, jetzt, da er über ein Jahr alt ist, kann er gut den



Tag mit anderen Kindern und wechselnden Betreuer/innen verbringen. Fremdbetreuung ist vor allem für meine Nacht- und Pikettdienste schwer zu organisieren. Aber meine Familie und Kolleginnen helfen mir. Darüber bin ich sehr, sehr froh und dafür bin ich dankbar.

Tag mit anderen Kindern und wechselnden Betreuer/innen verbringen. Fremdbetreuung ist vor allem für meine Nacht- und Pikettdienste schwer zu organisieren. Aber meine Familie und Kolleginnen helfen mir. Darüber bin ich sehr, sehr froh und dafür bin ich dankbar.

### Gibt es ein Angebot für Fremdbetreuung kleiner Kinder in der Nacht?

Es gibt nur Nachtnannys, aber das kann ich mir nicht leisten. Schade, denn vor

allem nachts brauche ich Hilfe. Mit den Jahren wird es hoffentlich einfacher, dank Babyphone oder vielleicht auch Nachbarn. Ich bin erst kurz vor Moritz' Geburt an meine neue Adresse gezogen. Wegen Corona habe ich leider noch nicht viele Familien in der Nachbarschaft kennengelernt. Es wäre ideal, wenn wir einander helfen könnten. Es geht ja oft um kleine Dinge: Einmal in Ruhe duschen, kurz zum Zahnarzt und Ähnliches.

## Ich wünsche mir...

Martin K., 36, alleinerziehender Vater

«Mehr Arbeitskollegen, die meine Vaterpflichten ernst nehmen.»

«Weniger Arbeit, damit ich mehr Zeit habe für die Kinder.»

«Dass mich auf dem Spielplatz nie mehr jemand fragt, wo die Mutter der Kinder ist.»



## Zur Sache

### Haben Sie je Zeit für sich?

Sozusagen nie. Seit Moritz da ist, bin ich vielleicht vier, fünf Mal unterwegs gewesen, für einen Arzttermin oder eine wichtige Besorgung. Ich würde gerne einmal Ferien machen, am liebsten mit anderen Familien. Ich kenne zwar viele, aber es sind alles Zweielternfamilien. Vielleicht hat es sich deshalb noch nicht ergeben. Mit einem Partner wären diese Dinge sicher viel einfacher.

### Vermissen Sie es, einfach mal zu reden?

Das kann ich in der Familie und mit Freunden. Aber in einer Partnerschaft würde man sich selbstverständlicher entlasten und unterstützen. Wenn ich etwa meiner Mutter von meinem vollen Alltag erzähle, möchte sie oft gleich helfen. Manchmal gibt es mir der Kopf nicht zu, dass andere so viel Arbeit haben meinerwegen.

«Es braucht viel Energie, um umzudenken und zu sagen: So, wie es ist, ist es auch gut. Nur anders.»

### Wie nehmen andere Ihre Situation wahr?

Die meisten Reaktionen sind positiv. Aber für mich ist viel wichtiger, was ich selber über mich denke. Ich habe mir schon sehr ein Kind gewünscht, aber mehr noch eine gute Beziehung. Dafür hätte ich vielleicht sogar auf ein Kind verzichtet, wenn der Wunsch nicht beidseitig gewesen wäre. Ich habe mir wohl eine heile Welt und viel Glück vorgestellt.

Es macht mich natürlich traurig, wenn dieses Bild nicht der Wirklichkeit entspricht. Es wäre schön, wenn jemand da wäre und man die Familie gemeinsam tragen könnte. Es braucht viel Energie, um umzudenken und zu sagen, so, wie es ist, ist es auch gut. Nur anders.

\*Symbolbilder; alle Namen zum Schutz der Privatsphäre geändert.

## Liebe Leserinnen, liebe Leser

*Ich hoffe, Sie sind gesund und haben die Einschränkungen durch Corona gut überstanden. Es ist eine schwierige Zeit für alle. Doch gibt es auch Hoffnung, dass wir uns jetzt damit auseinandersetzen, wie wir zusammenleben, was uns Wertschätzung bedeutet, wie wir die drängenden Probleme unserer Gesellschaft lösen.*

*Als ehemalige alleinerziehende Mutter mit zwei heute erwachsenen Töchtern kann ich mir nur ausmalen, mit welchen Herausforderungen Einelternfamilien während des Lockdowns in diesem Frühjahr konfrontiert waren. Die Strukturen des Alltags, die oft von externer Betreuung in Kindergarten oder Schule, bei Grosseltern oder Bekannten abhängen, waren für viele zusammengebrochen. Kinder blieben für den Fernunterricht daheim, Mütter und Väter müssen sich zum Teil bis heute mit Homeoffice und Kurzarbeit auseinandersetzen, sorgen sich um ihre Gesundheit und Existenz. Ihre anspruchsvolle Aufgabe, Familie und Beruf zu vereinen,*



Yvonne Feri,  
Geschäftsführerin SVAMV

*ist noch komplexer geworden. Alleinerziehende stellen sich dieser Herausforderung. Mein grösster Respekt gilt ihnen.*

*Viele Alleinerziehende brauchen gerade jetzt Unterstützung. Mit kostenlosen Beratungen sind wir für all ihre Fragen da. Damit dieses Angebot weiterhin besteht, sind wir auf Sie angewiesen. Mit Ihrer Spende helfen Sie Alleinerziehenden. Oder werden Sie Mitglied des SVAMV und stehen so an der Seite von Einelternfamilien. Können Sie sich vorstellen, sich aktiv im Vorstand zu engagieren? Auf Seite 4 finden Sie die Details. Herzlichen Dank, und bleiben Sie gesund!*

## Kürzlich

### Alleinerziehende vereinen Beruf und Familie. Was das für die Stimmung an der Arbeit bedeuten kann.

Dreimal in der Woche gehe ich bereits um 17 Uhr aus dem Büro, weil ich die Kinder in der Krippe und bei meiner Mutter abholen muss. Jedes Mal verfolgen mich Blicke, die in mehr als tausend Worten sagen, dass der Arbeitstag noch in vollem Gang ist. Eine Kollegin rief mir kürzlich nach: «Schönen Nachmittag!» Dabei ist der Abend die anstrengendste Zeit für mich: mit müden Kindern im vollen Bus heimfahren, Nachtessen kochen, Wäsche waschen, spielen, die Kinder ins Bett bringen, vorlesen, aufräumen, alles für den nächsten Tag bereitmachen.



Wegen der Kinder bin ich zeitlich nicht sehr flexibel. Wenn späte Sitzungen angekündigt sind, organisiere ich einen Babysitter. Spontan kann ich jedoch nicht dabei sein. An den Apéros muss ich fast immer passen. Bei der Arbeit grenzt mich niemand direkt aus. Aber mehr Verantwortung gibt mir mein Chef nicht, und ich gehöre einfach nicht richtig dazu.

Bettina M., 29, zwei Kinder (2- bzw. 4-jährig)

# Was Kinder stark macht

## Haben gute Trennungen einen positiven Einfluss?

Kinder in Einelternfamilien müssen oft mit der Trennung ihrer Eltern zurechtkommen. Das kann emotional schwierig sein und belastende Folgen haben - von Verlustängsten bis zum höheren Risiko, selber einmal eine Scheidung zu erleben. Wie wichtig eine faire Auseinandersetzung der Eltern ist, haben Remo Largo und Monika Czernin im Band «Glückliche Scheidungskinder» dargestellt. Sie beschreiben, wie Studien zum Schluss kommen, dass Scheidungskinder auch positive Entwicklungen machen können. Im Vergleich mit anderen Kindern, deren Eltern trotz Schwierigkeiten zusammengeblieben sind, wür-



Umsicht mit anderen: Kinder lernen von der Rücksicht und Gesprächsbereitschaft ihrer Eltern.

den sie etwa schnell selbstständig, trügen früh Verantwortung und seien stolz auf «ihre Autonomie und ihren beruflichen Erfolg». Doch die positiven Auswirkungen einer Trennung ohne Resentiments und Machtkämpfe sind noch wenig erforscht. Es lässt sich jedoch nachvollziehen, dass Kinder von der

Rücksicht und der Gesprächsbereitschaft einer «guten Trennung» lernen können, was sich positiv auf ihre eigenen Beziehungen auswirkt. Wer weiss, dass Bindungen auseinandergehen können, geht diese bewusst ein und bleibt umsichtig, sei es bei Auseinandersetzungen oder mit Anforderungen

## Kunterbunt: Intern

**Anna Hausherr** wurde per elektronischer ausserordentlicher Mitgliederversammlung zur Präsidentin ad interim gewählt, Chantal Ryf zur Vizepräsidentin. Wir freuen uns auf die Zusammenarbeit mit den beiden kompetenten Persönlichkeiten und wünschen ihnen viel Erfolg!

Sie gestalten die politischen Forderungen Sie kennen sich mit der strategischen Führung von Verbänden, mit Planung, Controlling und Umsetzung aus. Gemeinsam mit der Geschäftsleitung arbeitet der Vorstand die strategischen und inhaltlichen Ziele des SVAMV aus. Sie gestalten die politischen Forderungen und Leitlinien, Projekte und Dienstleistungen des Verbandes mit, um die strategischen Ziele zu erreichen. Im Vorstand sind Sie an der politischen Mitarbeit für Einelternfamilien beteiligt, die zunehmend an Bedeutung gewinnt. Zusammenarbeiten und die unterschiedlichen Lebensmodelle kennenzulernen ist ein enormer Mehrwert. Für Erstauskünfte wenden Sie sich an Yvonne Feri, y.feri@svamv.ch, Geschäftsführerin.



**Zur Verstärkung des Zentralvorstandes suchen wir nun noch weitere Vorstandsmitglieder.**

Vielleicht haben Sie Lust dazu oder Sie kennen jemanden, die oder den Sie empfehlen könnten?

Die Anzahl der Einelternfamilien nimmt weiter zu. Um allen Ratsuchenden helfen zu können, ist der SVAMV auf die Unterstützung von Gönnerinnen und Gönnern angewiesen. **Herzlichen Dank für Ihre Spende!**

## Impressum

### Der Schweizerische Verband alleinerziehender Mütter und Väter (SVAMV)

Einelternfamilien stehen vor besonderen Herausforderungen. Alleinerziehende Eltern müssen zudem allen sozialen, finanziellen und persönlichen Ansprüchen allein gerecht werden.

Mit einem niederschweligen Beratungsangebot bildet der SVAMV die Anlaufstelle für Einelternfamilien aus der ganzen Schweiz. Wir gehen auf die spezifischen Bedürfnisse ein und stehen den Betroffenen kompetent zur Seite. Um diese Mütter und Väter unterstützen zu können, sind wir auf Spenden angewiesen.

### Herausgeber:

SVAMV, Postfach 334, 3000 Bern 6  
Tel. 031 351 77 71, info@svamv.ch  
www.svamv.ch

**Text:** asm Agentur für Sozial-Marketing

**Fotos:** S. 1: Adobestock, Halfpoint; S. 2 Adobestock, Dragana Gordic; S. 2 unten: Shutterstock, ESB Professional; S. 3 oben: zVg; S. 3 unten: Shutterstock, Genzi; S. 4: adina80xx/photocase.de

SVAMV | FSFM | FSFM  
Schweizerischer Verband  
alleinerziehender Mütter und Väter

