



Herausforderungen für Eineltern in ausserordentlichen Zeiten

Informationsblatt mit Fragen & Antworten

Was geschieht, wenn der Alltag mit seinen bewährten Strukturen auf einmal nicht mehr funktioniert, beispielsweise bei einer Trennung, in finanziellen Engpässen oder einer Pandemie? Solche «ausserordentlichen Zeiten» stellen Mütter und Väter vor grosse Herausforderungen und belasten auch die Kinder, denen die Eltern umso mehr Sorge tragen müssen. Für mehrfachbelastete Alleinerziehende sind die Anforderungen besonders hoch. Wichtig ist deshalb für sie, in schwierigen Zeiten der Einelterschaft die richtige Unterstützung zu finden und – auch vorbeugend – die eigenen Ressourcen zu pflegen und zu stärken.

Das vorliegende **Informationsblatt** des SVAMV beschreibt die Herausforderungen in besonderen Phasen des Familienlebens, in denen sich speziell Eineltern öfters wiederfinden, und gibt Hinweise auf Bewältigungsmöglichkeiten. Damit will es alleinerziehende Mütter und Väter unterstützen, ausserordentliche Zeiten zu meistern, und auch Fachpersonen, die mit Einelternfamilien arbeiten, sowie weiteren Interessierten Wissenswertes bieten, um Einelternfamilien in besonders herausfordernden Situationen weiterzuhelfen.

Das Informationsblatt konzentriert sich auf **psychosoziale** Aspekte der Herausforderungen in ausserordentlichen Zeiten. Wer mehr über **rechtliche** Fragen erfahren möchte, findet Informationen auf der Website des SVAMV, insbesondere unter www.einelternfamilie.ch > 1-Eltern und > Alleinerziehen. Informationsblätter zum Einstieg in die Einelternfamilie, zur elterlichen Sorge und anderen Kernthemen der Einelternfamilie sind unter www.einelternfamilie.ch > Rechte und mehr > Publikationen und Downloads abrufbar.

Darüber, was ausserordentliche Zeiten für die **Kinder** bedeuten und was sie brauchen, orientieren die SVAMV- Informationsblätter «Kindeswohl in ausserordentlichen Zeiten» ((verfügbar April 2022) und «Kindeswohl und Kinderrechte bei Einelterschaft».

Inhalt

1. Ausserordentliche Zeiten und ihre Herausforderungen

- Welches sind ausserordentliche Zeiten für Einelternfamilien?
- Vor welchen besonderen Herausforderungen stehen Eineltern in ausserordentlichen Zeiten?

2. Unterstützung in ausserordentlichen Zeiten

- Was bietet die richtige Unterstützung in ausserordentlichen Zeiten?
- An wen kann ich mich in ausserordentlichen Zeiten der Einelterschaft wenden?
- Was tun bei häuslicher Gewalt?



3. Herausforderungen bewältigen: Persönliche Ressourcen pflegen und stärken

- Was hilft, Herausforderungen in ausserordentlichen Zeiten zu bewältigen?
- Welche Ressourcen sind besonders hilfreich, um Herausforderungen meistern zu können?
- Wie pflege und stärke ich mein persönliches Wohlbefinden?
- Wie gestalte ich Veränderungen zielgerichtet?
- Wie kommuniziere und verhandle ich lösungsorientiert?
- Was hilft, im Beruf sicher Fuss zu fassen?
- Wie gehe ich die Berufs- und Laufbahnberatung an?

4. Spezielle Herausforderungen für Eineltern in ausserordentlichen Zeiten meistern

- Was erleichtert den Einstieg in die Einelternfamilie?
- Getrennte Elternschaft: Wie kann die Zusammenarbeit mit der anderen Elternperson kindgerecht gestaltet werden?
- Was erleichtert den Einstieg in die Fortsetzungsfamilie?

5. Quellen und weiterführende Informationen

1. Ausserordentliche Zeiten und ihre Herausforderungen

Welches sind ausserordentliche Zeiten für Einelternfamilien?

- **Familienübergänge** wie die Geburt des ersten Kindes oder später der Auszug der Kinder gehören zu den anforderungsreichsten Zeiten des Familienlebens, denn sie gehen mit umfassenden Veränderungen einher. Spezifische Übergänge für Einelternfamilien sind der – besonders einschneidende - Einstieg in die Einelternfamilie und der Einstieg in die Fortsetzungsfamilie (auch: Patchworkfamilie).
 - Einelternfamilie entstehen durch Trennung oder Scheidung, durch die Geburt eines Kindes, dessen Eltern nicht zusammenleben, oder wenn eine Elternperson stirbt.
 - Beim Einstieg in die Fortsetzungsfamilie gründet eine alleinerziehende Elternperson mit einer neuen Partnerin oder einem neuen Partner eine Hausgemeinschaft.
- **Finanziell schwierige** Zeiten sind bei Einelternfamilien überdurchschnittlich häufig. Sie erfordern einen ausserordentlichen Einsatz der alleinerziehenden Elternperson, die alleine für den Lebensunterhalt der Familie und für die Betreuung, Erziehung und Förderung der Kinder sorgen muss, kann doch das Aufwachsen in Armut und Abhängigkeit von Sozialhilfe die Zukunftschancen der Kinder beeinträchtigen.
- Zeiten, die von anhaltenden schweren **Konflikten** geprägt sind, führen oft zu Trennung und Scheidung, also zur Entstehung der Einelternfamilie. Die Trennung kann Probleme lösen und entlasten, die Konflikte können aber auch weiterbestehen oder sich sogar verschärfen. Anhaltende Konflikte betreffen eine Minderheit der Einelternfamilien. Sie gehören aber zu den schwerwiegenden Risiken für die kindliche Entwicklung und stellen ausserordentliche Anforderungen an die Ressourcen und Fähigkeiten der Alleinerziehenden im Umgang mit Krisen.
- Das gilt ebenso für Situationen, in denen es zu **häuslicher Gewalt** (körperliche, sexuelle, psychische und/oder wirtschaftliche Gewalt innerhalb von Familie, Partnerschaft oder Haushalt) kommt:
 - Zwischen den Beteiligten besteht ein **Machtgefälle**, das von der gewaltausübenden Person ausgenutzt wird.
 - Gewalttätigkeiten kommen oft nicht isoliert vor, sondern sind Teil des **Verhaltensmusters** der gewaltausübenden Person. Das gilt auch für subtile Formen psychischer Gewalt wie gezieltes oder anhaltendes Abwerten, Einschüchtern, Drohen oder das Unterbinden sozialer Kontakte.
 - Gewalthandlungen werden vom Opfer als **bedrohlich** und beängstigend erlebt und können zu **Verletzungen**

führen.

- In **Trennungssituationen** ist das Risiko für häusliche Gewalt und für schwere und tödlich endende Gewalt erhöht.
- **Kinder** sind als Opfer und/oder als Zeugen der häuslichen Gewalt betroffen. Ihr Schutz ist zentral.
- **Längere Krankheiten** eines Kindes oder einer Elternperson gehören zu den ausserordentlichen Zeiten, die alle Eltern herausfordern, mehrfachbelastete Alleinerziehende aber doppelt und dreifach. Einelternfamilien sind in einer solchen Situation besonders auf ein Umfeld angewiesen, das Unterstützung bieten kann – auch professionelle.
- Das Gleiche gilt für besondere **gesellschaftliche Lagen**, in denen die gewohnten Strukturen der Arbeitswelt, der Kinderbetreuung und/oder der Schule wegfallen, wie beispielsweise während einer Pandemie. Auch in solchen ausserordentlichen Zeiten ist ein tragfähiges soziales Netz sehr wichtig.

Vor welchen besonderen Herausforderungen stehen Eineltern in ausserordentlichen Zeiten?

- **Die Sorge für die Kinder:** Auch für die Kinder sind die Herausforderungen in ausserordentlichen Zeiten gross. Die Kinder sind deshalb besonders auf die Mutter, den Vater als verlässliche und verfügbare vertraute Bezugsperson angewiesen. Sie brauchen besondere Aufmerksamkeit, Zuwendung, Unterstützung und Begleitung, um die Veränderungen und Belastungen in ihrem Leben verarbeiten zu können. Die Eltern müssen allfällige Risiken für die gesunde Entwicklung ihrer Kinder erkennen und wenn nötig Vorkehrungen treffen, um die Kinder zu schützen.
 - Massgebend sind immer die individuellen Bedürfnisse des Kindes im Einzelfall. Dabei gilt: Die Kinder müssen bei der Gestaltung des Familienlebens mitwirken können und brauchen insbesondere Schutz vor Vernachlässigung und jeder Art von Gewalt. (Das SVAMV-Informationsblatt «**Kindeswohl in ausserordentlichen Zeiten**» gibt Hinweise, wie Sie Ihre Kinder unterstützen können.)
- **Veränderungen und Entwicklungsprozesse:** Ausserordentliche Zeiten verändern das Familienleben wie auch die persönliche Lebensgestaltung und -planung oft in kurzer Zeit. Vertrautes muss losgelassen und Neues angenommen werden. Besonders umfassend sind die Veränderungen beim **Einstieg** in die Einelternfamilie, der sehr viele Lebensbereiche betrifft, insbesondere:
 - Finanzen
 - Familien- und Berufsarbeit
 - Wohnen (Wohnung, Wohnort)
 - Hausarbeiten
 - die Beziehung mit der anderen Elternperson
 - die Zusammenarbeit mit der anderen Elternperson
 - die Beziehungen mit den Kindern
 - die Beziehungen mit dem sozialen Umfeld
 - der Umgang mit Institutionen wie Behörden, Schule
 - die persönliche Lebensplanung
 - das Selbst- und Weltbild
 - Oft müssen Wissen und Knowhow über Hilfsangebote, die Rechtslage und die eigenen Rechte und Pflichten in ausserordentlichen Zeiten zuerst erworben und/oder ergänzt werden.

Die Veränderungen und Umstellungen erfolgen meist gleichzeitig und rasch, die **Stabilisierung** der neuen Situation braucht aber Zeit. In der Regel benötigen Eltern und Kinder rund zwei Jahre, um sich zurechtzufinden.

- **Finanzielle Existenzsicherung und Mehrfachbelastung** sind für viele Eineltern die grösste Herausforderung: Sie sind oftmals auf sich allein gestellt, um sowohl für den Lebensunterhalt der Familie als auch für eine gute Betreuung der Kinder zu sorgen, insbesondere wenn die andere Elternperson keinen genügenden Beitrag leistet oder leisten kann. Diese Mehrfachbelastung macht es besonders schwierig, Beruf und Familie unter einen Hut zu

bringen, und schränkt die Erwerbsmöglichkeiten ein. Zudem kann bei den Lebenshaltungskosten nur wenig gespart werden, wenn nur eine Elternperson (statt zwei) im Haushalt wohnt, und zusätzliche Ausgaben können nötig sein. So können Alleinerziehende, die alleine mit den Kindern wohnen, nicht auf haushaltsinterne Lösungen zurückgreifen und müssen häufiger familienexterne Betreuung in Anspruch nehmen, die kostet.

- Viele Mütter und Väter müssen sich in dieser Situation **beruflich** verändern: Insbesondere Mütter steigen wieder in den Beruf ein oder wechseln von einer kleinen Teilzeitbeschäftigung zu einem grösseren Arbeitspensum, um genug zu verdienen. Berufstätige Alleinerziehende orientieren sich neu, um die Betreuung der Kinder besser mit der Erwerbstätigkeit zu vereinbaren oder einen besseren Lohn erwirtschaften zu können oder beides. Ist dazu eine Weiterbildung oder eine neue Ausbildung erforderlich, stellen deren Finanzierung wie auch knappe zeitliche Ressourcen eine zusätzliche Herausforderung dar.
- Oftmals wechseln Eineltern die **Rolle**: Die alleinerziehende Mutter wird zur Familienernährerin und muss neue Lösungen für die Familienarbeit finden, der alleinerziehende Vater übernimmt die Hauptverantwortung für die Familie und muss sein Berufsleben reorganisieren.
- Das eingeschränkte Budget kann den **Umzug** in eine günstigere Wohnung, möglicherweise an einen anderen Wohnort, nötig machen. Ein Umzug kann aber auch aus beruflichen Gründen oder wegen des Kinderbetreuungsangebots erforderlich sein.
- Insbesondere wenn die finanziellen Verhältnisse prekär sind, gehören Budgetierung, Verwaltung der Finanzen und **Ausgabenkontrolle** zur Existenzsicherung.
- Reicht das Einkommen trotz allem nicht aus, müssen Alleinerziehende finanzielle **Unterstützung** suchen, beispielsweise Alimentenhilfe und/oder Sozialhilfe beantragen oder für bestimmte Auslagen punktuell Unterstützungsgesuche bei Hilfsorganisationen stellen.
- Hinzu kommt, dass eine Elternperson alleine für alle Arbeiten, die im **Haushalt** anfallen (einschliesslich administrativer Aufgaben, Reparaturen u.a.m.) zuständig ist; beim Einstieg in die Einelternfamilie kommen neue Aufgaben hinzu, die in der Zweielternfamilie von der anderen Elternperson erledigt werden.
- In ausserordentlichen Zeiten müssen Eineltern ganz besonders mit Sorgen und Ängsten, Konflikten, Druck und **Stress** umgehen und für die eigene Erholung sorgen, um für ihre Kinder da sein zu können.
- **Anhaltend schwierige Lebensumstände**: In ausserordentlichen Zeiten sind Einelternfamilien oftmals mit Schwierigkeiten konfrontiert, die erst auf längere Sicht verbessert werden können.
 - Veränderungen müssen langfristig geplant und pragmatisch und in kleinen Schritten umgesetzt werden.
 - Manchmal ist es nötig, eine schwer veränderbare Situation neu zu interpretieren und ihr eine andere Bedeutung beizumessen, um mit ihr umgehen zu können.
- **Elternschaft**: Die Elternschaft mit ihren verschiedenen Aufgaben muss (neu) geregelt und zahlreiche rechtliche und administrative Fragen gelöst werden.
 - Bei einer **Trennung** bzw. Scheidung lösen die Eltern ihre Lebenspartnerschaft und den gemeinsamen Familienhaushalt auf. Besonders in der ersten Phase dieser Ablösung müssen Konflikte, Verletzungen und Enttäuschungen aus der Vergangenheit als Paar überwunden werden. Gleichzeitig bleibt die gemeinsame Aufgabe bestehen, für die Kinder zu sorgen, bis diese auf eigenen Füßen stehen: Die Elternschaft muss auf eine neue Grundlage gestellt werden.
 - Haben die Eltern **keine Lebensgemeinschaft**, muss die Elternschaft auf die Geburt des Kindes hin erstmals geregelt werden. Die Beziehung der Eltern als Eltern und ihre Beziehungen zum Kind entstehen erst, und es müssen Lösungen gefunden werden, die mit den Bedürfnissen des neugeborenen Kindes übereinstimmen. Dabei können Ängste, Unsicherheiten, enttäuschte Hoffnungen, Missverständnisse und Konflikte auftreten, die bewältigt werden müssen.
 - Stirbt die Mutter bzw. der Vater minderjähriger Kinder, bleibt die **verwitwete** Elternperson mit sämtlichen Aufgaben alleine zurück. Ausnahme ist die Sicherung des Lebensunterhalts, welche in der Regel durch

Hinterlassenenversicherungen gewährleistet ist. Die verstorbene Mutter, der verstorbene Vater ist aber in der Erinnerung gegenwärtig, und in der Lücke, die sie oder er hinterlässt. Frisch verwitwete Eltern müssen ihre Trauer bewältigen, für die trauernden Kinder da sein und gleichzeitig die Sorge für sie neu organisieren.

- Beim Einstieg in die **Fortsetzungsfamilie** muss insbesondere die Rolle des neuen Partners, der neuen Partnerin der alleinerziehenden Person als Mitglied der Hausgemeinschaft und die Beziehung zu den Kindern geklärt werden.
- **Soziale Beziehungen:** Sehr oft müssen in ausserordentlichen Zeiten die Beziehungen mit dem näheren und weiteren sozialen Umfeld neu gestaltet werden.
 - Die Beziehungen zu anderen Familienmitgliedern wie den Grosseltern der Kinder, zu Freundes- und Bekanntenkreis, Nachbarschaft und Arbeitskolleg:innen verändern sich.
 - Manche Bezugspersonen fallen weg, ein neues tragfähiges Beziehungsnetz muss aufgebaut werden, das auch wenn nötig Unterstützung bieten kann.
- **Umgang mit Institutionen:** In ausserordentlichen Zeiten haben Eineltern besonders oft mit Behörden und anderen Institutionen zu tun, insbesondere mit Gericht, Kindesschutzbehörde (KESB), Polizei, Opferhilfe, Alimentenhilfe, Sozialdienst sowie öffentlichen und privaten Fach- und Beratungsstellen.
 - Die Kontakte mit Institutionen nehmen Zeit in Anspruch, was für mehrfachbelastete Alleinerziehende eine besondere Herausforderung ist.
 - Sie erfordern zudem Kenntnisse über Auftrag und Arbeitsweise der verschiedenen Stellen und über die eigenen Rechte im Umgang mit ihnen, oft auch Kenntnisse in anderen Rechtsbereichen, insbesondere dem Familienrecht, sowie Wissen über Erziehung und die Unterstützung von Kindern in schwierigen Lebenslagen und über die kindliche Entwicklung.
- **Umgang mit Einstellungen zu Alleinerziehen und Einelternfamilie:** Die Vielfalt der Familienformen ist heute grundsätzlich anerkannt. Dennoch ist das Vorurteil, Einelternschaft und Einelternfamilie seien an sich problematisch, nach wie vor verbreitet. Eineltern können deshalb mit Schuldgefühlen gegenüber den Kindern und dem Gefühl, bei der Erziehung oder in der persönlichen Lebensgestaltung zu versagen, zu kämpfen haben.
 - In einer solchen Situation ist eine Herausforderung für sie, nicht zu versuchen, die in der Paarfamilie gelebte Ordnung (wieder) herzustellen; sondern nach individuell wirklich passenden Lösungen zu suchen.
 - Die Kinder brauchen Unterstützung, um nicht das Gefühl zu entwickeln, dass sie und ihre Familie «nicht in Ordnung» seien.

2. Unterstützung in ausserordentlichen Zeiten

Was bietet die richtige Unterstützung in ausserordentlichen Zeiten?

- Eineltern sind in ausserordentlichen Zeiten mit einer besonders hohen Aufgabenlast und grossen emotionalen **Belastungen** konfrontiert. Die Anforderungen können es ihnen erschweren, die nötige Zeit und Kraft für die **Kinder** aufzubringen. Sich in solchen Situationen Klarheit darüber zu verschaffen, welche Unterstützung nötig ist, und die richtigen Hilfen in Anspruch zu nehmen, ist deshalb wichtig.
- **Fachstellen** und/oder das soziale **Umfeld** können Ihnen in ausserordentlichen Zeiten vielfältige Unterstützung bieten wie:
 - praktische Hilfe im Alltag,
 - Entlastung bei der Kinderbetreuung,
 - ein offenes Ohr und Ermutigung für Sie und für die Kinder,
 - Hilfestellung, um anhaltende Konflikte mit der anderen Elternperson zu beenden oder zu beruhigen,
 - Hilfe, um sich einen Überblick über Ihre Situation zu verschaffen und zu klären, was als nächstes getan



werden muss,

- Information, Beratung und Hilfestellungen in Sachfragen,
- finanzielle Unterstützung oder Vermittlung von Finanzhilfen,
- Schutz für Sie und die Kinder.

An wen kann ich mich in ausserordentlichen Zeiten der Einelterschaft wenden?

- **Beratung zu allen Fragen der Einelterschaft:**

In ausserordentlichen Zeiten können Sie sich als Erstes an die **Fachberatung des SVAMV** wenden, deren Angebot sich an den spezifischen Bedürfnissen mehrfachbelasteter Alleinerziehender orientiert:

- Die Fachberatung des SVAMV arbeitet nach dem Prinzip «Alles aus einer Hand» und bietet Alleinerziehenden eine **Anlaufstelle** für alle zentralen Fragen der Einelternfamilie - vom Einstieg ins Alleinerziehen über Behördenkontakte, den Umgang mit der anderen Elternperson, z.B. bei Konflikten, bis zu Fragen der Mehrfachbelastung und der Existenzsicherung.
- Dabei werden die **Kinder** ins Zentrum gestellt; ihre Rechte und Bedürfnisse sind massgebend.
- Bei komplexen **rechtlichen** und **psychosozialen** Fragen finden Sie Unterstützung, um sich über Ihre Lage und das nötige Vorgehen klar zu werden und Lösungen zu erarbeiten, die Ihrer ganz individuellen Familiensituation gerecht werden.
- Bei Problemen, die nicht zu den Kernfragen der Einelternfamilien gehören, oder wenn Sie eine umfassende Rechts- oder Schuldenberatung oder eine Langzeitberatung und -begleitung brauchen, erhalten Sie Informationen zu Beratungsstellen vermittelt.
- Die Beratungen erfolgen telefonisch oder elektronisch, auch ausserhalb der Bürozeiten, und sind kostenlos.
- **Kontakt:** www.svamv.ch/kontakt oder Tel. 031 351 77 71.

- **Kontaktstelle für Verwitwete mit minderjährigen Kindern:**

- Der Verein **AURORA** bietet praktische Unterstützung und Begleitung: Länger verwitwete Mütter und Vätern stehen frisch Verwitweten mit minderjährigen Kindern zur Seite, und die Kinder machen die wichtige Erfahrung, dass es noch andere gibt, deren Vater oder Mutter gestorben ist.
- Auf seiner Website stellt AURORA viele praktische Informationen zur Verfügung, darunter die Checkliste «To do's nach dem Verlust des Partners/der Partnerin». Diese orientiert praxisnah, was nach dem Tod des Partners, der Partnerin zu erledigen ist: www.verein-aurora.ch > Hilfe für Betroffene. Die Checkliste ist auch unter www.svamv.ch/einelternfamilie/verwitwet/ erhältlich.
- **Kontakt:** Verein AURORA und Regionalgruppen: <https://verein-aurora.ch/>

- **Binationale Familien:**

- Die Homepage des Verbundes der Beratungsstellen für binationale und interkulturelle Paare und Familien Schweiz bietet Antworten auf Fragestellungen, mit denen binationale Paare und Familien konfrontiert sind.
- Auf der Homepage finden sich zudem Links zu regionalen Stellen, die umfassende persönliche Beratung bieten.
- **Kontakt:** www.binational.ch, www.binational.ch/de/?Beratungsstellen

Was tun bei häuslicher Gewalt?

- Rufen Sie die **Polizei**, wenn Sie sich bedroht fühlen oder schon in einer akuten Gewaltsituation befinden: **Notruf 117**. Die Polizei kann bei akuter Gewalt einschreiten und **Schutzmassnahmen** ergreifen:
 - Sie kann den Täter oder die Täterin sofort aus der Wohnung weisen,
 - ihm oder ihr verbieten, gewisse Gebiete zu betreten und/oder
 - Sie und Ihre Kinder zu kontaktieren.
- Dank den Schutzmassnahmen können Sie mit den Kindern zu Hause bleiben und die **nächsten Schritte**



planen.

- Schützen Sie ihre **persönlichen Sachen** (Identitätskarte, Bankkonto, Aufenthaltsbewilligung, Dinge, die Ihnen persönlich wichtig sind) und bringen Sie sie an einen sicheren Ort.
- Kontaktieren Sie das **Frauenhaus** in Ihrer Nähe, wenn Sie die gemeinsame Wohnung verlassen wollen oder müssen und sich nicht an jemanden in Ihrem persönlichen Umfeld wenden können: www.frauenhaus-schweiz.ch
- **Beratungsstellen** bieten kostenlos rechtliche, psychologische oder materielle Unterstützung:
 - Beratung und Hilfe für Opfer von Gewalt: www.opferhilfe-schweiz.ch
 - Beratung und Hilfe für gewaltausübende Personen: www.fvgs.ch/Fachstellen.html
- Ausführliche **Informationen** finden Sie unter www.kriminalpraevention.ch. Die Website enthält auch Informationen für gewaltausübende Personen und (potenzielle) Zeuginnen und Zeugen.

3. Herausforderungen bewältigen: Persönliche Ressourcen pflegen und stärken

Was hilft, Herausforderungen in ausserordentlichen Zeiten zu bewältigen?

Ein Überblick:

- Hilfreich ist, wenn Sie die **Kinder** und ihre konkreten, individuellen Bedürfnisse ins Zentrum Ihrer Überlegungen stellen, und
- dabei die Pflege des eigenen Wohlbefindens nicht vergessen,
- sich mit möglichen **Lösungen** befassen und die Gedanken nicht nur um die Probleme kreisen lassen,
- sich Gedanken darüber machen, welche Fähigkeiten und Kenntnisse Ihnen zur Verfügung stehen, und wie Sie diese persönlichen **Ressourcen** beim Bewältigen der Herausforderungen einsetzen können, und
- wo und von wem Sie **Unterstützung** erhalten können.
- Die persönlichen, beruflichen und sozialen Ressourcen erkennen, pflegen, aufbauen und weiterentwickeln hilft, sich auf Herausforderungen in ausserordentlichen Zeiten **vorzubereiten** und sie zu bewältigen.
 - Dabei kann die Auseinandersetzung mit den nachfolgenden weiterführenden **Fragen** nützlich sein. Sie können dies für sich alleine tun, oder im Austausch mit vertrauten Personen.

Welche Ressourcen sind besonders hilfreich, um Herausforderungen meistern zu können?

Zu den wichtigen Ressourcen von Eineltern gehören insbesondere

- das persönliche **Wohlbefinden**,
- **Ziele** setzen und planen,
- **kommunizieren** und verhandeln,
- eine sichere Verankerung im **Beruf**,
- ein tragfähiges soziales **Umfeld**,
- **Kenntnisse** über Unterstützungsmöglichkeiten,
- bei Bedarf passende **Unterstützung** beanspruchen.
- Die **Einelternschaft** selbst bietet Möglichkeiten, Kompetenzen auf- und ausbauen, die in ausserordentliche Zeiten nützlich und auch im Beruf gefragt sind. Dazu gehören etwa:
 - Selbständigkeit und Entscheidungskompetenz
 - Organisationsgeschick und Zielfokussierung
 - Durchhaltevermögen und Frustrationstoleranz
 - Belastbarkeit
 - Improvisationsgeschick und flexibles Handeln

- Verhandlungserfahrung
- Konfliktlösungsfähigkeiten
- wirtschaftliches Denken
- Selbstsicherheit und Selbstachtung, insbesondere wenn Sie den Blick darauf richten, wie viel Sie leisten und geleistet haben, und welche Schwierigkeiten Sie gemeistert haben und noch meistern.
- **Kinder** in Einelternfamilien können Erfahrungen machen, die ihre Entwicklung fördert. Zum Beispiel erleben sie, dass schwierige Situationen überwunden und selbst grosse Probleme gemeistert werden können. Sie wachsen mit vielfältigen Vorbildern und Lebensmodellen auf.

Wie pflege und stärke ich mein persönliches Wohlbefinden?

Den eigenen Kräften und der Gesundheit Sorge tragen, um grosse Belastungen meistern zu können. Wichtig ist zum Beispiel die Auseinandersetzung mit folgenden Themen:

- **Eigene Wünsche entdecken:** Fragen wie die folgenden können dazu anregen, sich mit den eigenen Wünschen in den verschiedensten Lebensbereichen auseinanderzusetzen und (neu) zu entdecken, was Freude macht und entspannt. Beispiele:
 - Welches sind meine Lieblingsbeschäftigungen?
 - Was mache ich am Feierabend gern, wenn die Kinder schlafen?
 - Wie kann ich mich in der aktuellen Situation erholen?
- **Eigene Leistungen erkennen und würdigen:** Sich regelmässig Erreichtes und Gelungenes vor Augen führen (und nicht nur die Aufgaben, die noch zu erledigen sind), und die eigenen Leistungen anerkennen, kann neue Energie, Zuversicht und Selbstvertrauen schenken; für Eltern wie für Kinder ist die Erfahrung der **Selbstwirksamkeit** wichtig für die psychische Widerstandskraft.
 - Alleinerziehende brauchen oft viel Erfindungsreichtum, um Lösungen für Aufgaben zu finden, für die in der Zweielternfamilie die andere Elternperson beigezogen wird. Es kann motivierend sein, sich die eigenen Leistungen in diesem Bereich zu vergegenwärtigen, z.B. anhand von Fragen wie:
 - Wie gestalte ich die Tage, in denen die Kinder bei der anderen Elternperson sind?
Was hat sich bewährt, was weniger?
 - Wie gehe ich vor, wenn ich bei Alltagsentscheidungen unsicher bin?
Was hat sich bewährt, was weniger?
- **Entlastung im Alltag:** Wichtig ist, sich wenn irgend möglich Zeit für sich zu nehmen, um frische Kraft zu tanken, z.B. indem Sie
 - mit familienergänzende Kinderbetreuung auch für einen eigenen Freiraum sorgen,
 - regelmässig überprüfen, ob die eine oder andere Arbeit von der Aufgabenliste gestrichen werden kann,
 - sich nicht scheuen, Unterstützung im sozialen Umfeld zu suchen und anzunehmen,
 - wenn nötig professionelle Hilfe oder Angebote wie die Alimenteninkassohilfe beanspruchen.

Wie gestalte ich Veränderungen zielgerichtet?

Um Veränderungen in eine gewünschte Richtung lenken zu können, ist es entscheidend, von der Schilderung der Probleme zur Definition von **Zielen** zu gelangen. Wichtig ist, konkrete, realistische und überprüfbare Ziele zu entwickeln, und daraus Schritt für Schritt die nötigen Massnahmen abzuleiten. Dazu können Sie Antworten auf gezielte Fragen zu allen Bereichen suchen, auf deren Veränderungsprozess Sie selber beeinflussen können. Beispiele:

- **Zieldefinition**
 - Was will ich verändern?
 - Welche dieser Veränderungen ist mir am wichtigsten?
 - Welche kommen später, in welcher Reihenfolge?



- **Erwünschte Zukunft**
 - Was wird anders sein, wenn mein Ziel erreicht ist?
 - Was werde ich anders machen?
- **Erfahrungen**
 - Welche positiven Erfahrungen habe ich bisher in ähnlichen Situationen gemacht?
 - Mit welcher Vorgehensweise hatte ich bisher Erfolg?
 - Was habe ich bereits unternommen, um mein Ziel zu erreichen? Was davon war erfolgreich? Was nicht?
- **Ressourcen**
 - Was braucht es, um mein Ziel zu erreichen?
 - Was davon habe ich selber?
 - Was kann ich anderswo holen? Wo? Bei wem?
- **Beteiligte**
 - Wer ist wichtig und muss/kann einbezogen werden?
 - Wer kann mich bei der Zielerreichung unterstützen?
 - Wo finde ich Hilfe, wenn ich nicht weiterkomme?
- **Zeitfaktor**
 - Bis wann kann ich mein Ziel erreichen?
 - Was will ich als erstes angehen? Was später?
- **Aktivitäten / Vorgehen**
 - Welche Schritte können hilfreich sein?
- **Planung**
 - Wie sieht mein Zeitplan aus?
 - Welchen ersten Schritt in Richtung Ziel kann ich sofort tun?
 - Was braucht länger? Bis wann?
- **Was noch**
 - Gibt es noch etwas, das ich jetzt brauche, um die Veränderung in Angriff nehmen zu können?
 - Was genau?
 - Wie komme ich dazu?

Wie kommuniziere und verhandle ich lösungsorientiert?

Kommunikative Kompetenzen sind in Beruf und Familie, im privaten Austausch und in Verhandlungen wichtig. Alleinerziehenden Eltern kommen sie speziell in der Zusammenarbeit mit der anderen Elternperson und im Umgang mit Behörden zugute. Gute kommunikative Fertigkeiten machen es hier leichter, faire kindgerechte Lösungen auszuhandeln und die Basis für eine erfolgreiche Zusammenarbeit zu legen. Voraussetzungen für gelungene Gespräche sind hier insbesondere:

- **Gute Vorbereitung:** Sich im Voraus Klarheit darüber zu verschaffen, welches Thema besprochen werden soll und welche Position man dazu einnimmt, ist wichtig für den Erfolg des Gesprächs, gerade wenn dieses Verhandlungscharakter hat.
Zur sorgfältigen Vorbereitung gehören z.B.,
 - das eigene Ziel (oder die Ziele) und die Schwerpunkte des Gesprächs festlegen,
 - die Anliegen und Bedürfnisse des Gegenübers einschätzen,
 - sich ein realistisches Bild der eigenen Grenzen und derjenigen der anderen Person machen,
 - sich Gedanken über mögliche Reaktionen der Kinder machen und diese zu verstehen suchen, und
 - sich überlegen, wie Loyalitätskonflikte bei den Kindern vermieden werden können,

- sich überlegen, welche Zugeständnisse man der anderen Person machen kann, und welche Gegenleistungen man dafür verlangen will.
- **Eine positive Grundhaltung:** Sie hilft, eine tragfähige Gesprächsbasis aufzubauen, und erhöht die Chancen, zu einem für alle Beteiligten befriedigenden Ergebnis zu kommen. Dabei hat in jedem Fall das Wohl des Kindes Vorrang.
 - Empfehlenswert ist, einen kooperativen Verhandlungsansatz zu wählen. Win-win-Lösungen anstreben führt eher zu positiven Ergebnissen als ein konkurrenzorientiertes Vorgehen.
- **Die Körpersprache beachten:** Im Gespräch drückt sich die Grundhaltung nicht nur im Gesagten, sondern auch in der Körperhaltung und im Tonfall aus.
 - Eine aufrechte, dem Gesprächspartner zugewandte Körperhaltung signalisiert Interesse und Aufmerksamkeit.
 - Verschränkte Arme oder Beine können als Abwehrhaltung wahrgenommen werden und ihrerseits Abwehr auslösen.
- **Ein Ziel und einen roten Faden:** Zu Beginn die eigenen Schwerpunkte ins Gespräch eingeben und das Ziel des Gesprächs vereinbaren. Letzteres ist der rote Faden, der den Gesprächsverlauf bestimmt.
- **Sich nicht unter Zeitdruck setzen lassen:** Zeitpuffer einplanen und wenn nötig (Denk-)Pausen einfordern, um Angebote zu überdenken oder neue Informationen einzuholen.
- **Ein sach- und lösungsorientierter Gesprächsstil:** Dieser hilft, einen kühlen Kopf zu bewahren und der Gegenseite selbst bei heftigen Auseinandersetzungen Respekt zu zeigen. Es sollte vermieden werden, das Selbstwertgefühl der anderen Person anzugreifen, denn dies kann die Verhandlung scheitern lassen und eine gute Lösung verhindern. Der sach- und lösungsorientierte Kommunikationsstil beinhaltet:
 - Sachliche Beobachtungen machen und kommunizieren
 - Gefühle ausdrücken
 - Bedürfnisse mitteilen
 - Lösungen vorschlagen.
 - Ein Beispiel: «An den beiden letzten Wochenenden bist Du über eine Stunde zu spät gekommen, um die Kinder abzuholen. Ich finde das unfair den Kindern und auch mir gegenüber. Ich schlage vor, dass wir ...» (und nicht: «Du bist einfach unzuverlässig, und ich muss das ausbaden. Reiss Dich gefälligst zusammen!»).
- **Fragen stellen:** Nachfragen, ob man den:die Gesprächspartner:in richtig verstanden hat, oder mit Warum-Fragen seine/ihre Motive ergründen, kann zu besseren Ergebnissen führen, als selbst viel über sich zu reden.
- **Emotionen einbeziehen:** Bildhaft sprechen trägt zum Verständnis bei und bezieht die Gefühlsebene direkt ein.
- **Kurz und klar sprechen:** Sich möglichst kurz, verständlich, konkret und ohne Floskeln ausdrücken, ist förderlich für ein gelungenes Gespräch. Auch ein «Nein» soll klar geäußert werden. Fasst das Gegenüber sich nicht kurz, kann man höflich unterbrechen, z.B.: «... dazu fällt mir Folgendes ein ...».
- **Sich freundlich verabschieden:** Auch wenn ein Gespräch nicht zum gewünschten Erfolg geführt hat, ist ein positiver Abschluss wichtig und erleichtert die nächsten Besprechungen.
- **Die Nachbereitung:** Das Gespräch nach Abschluss sorgfältig analysieren und auswerten ermöglicht, von der Erfahrung zu profitieren. Jedes Verhandlungsgespräch ist lehrreich und bereichert den Erfahrungsschatz!

Was hilft, im Beruf sicher Fuss zu fassen?

Eine solide Verankerung im Beruf ist die Basis eines guten Erwerbseinkommens, das den Lebensunterhalt der Familie sichert - für Alleinerziehende eine zentrale Ressource.

- Bei der Familiengründung möglichst im Beruf **bleiben** und die eigene **Laufbahn** nachhaltig planen, bildet eine tragfähige Grundlage, um eine gute Zukunft für sich selbst und die Kinder aufbauen zu können.
- Die berufliche Entwicklung ist ein längerfristiger **Prozess**, insbesondere wenn eine Elternperson die Berufstätigkeit zugunsten der Familienarbeit eingeschränkt hat. In der ersten Phase des Alleinerziehens geht es **finanziell** in

erster Linie darum, die Existenz der Familie zu sichern. Ist eine gewisse wirtschaftliche und berufliche Stabilität erreicht, können neue Berufsideen und Berufsmöglichkeiten angegangen werden. Je nach verfügbaren Geld- und Zeitressourcen sind grössere oder kleinere Veränderungsschritte möglich. Eine Berufs- und Laufbahnberatung kann hier weiterhelfen.

- Wer die beruflichen Fähigkeiten durch einen anerkannten **Abschluss** nachweisen kann, hat bessere Chancen auf dem Arbeitsmarkt, kann ein besseres Einkommen erzielen und hat auch leichter Zugang zu einer höheren Berufsausbildung. Für bestimmte Fachausweise und Abschlüsse der höheren Berufsbildung ist es möglich, ohne berufliche Grundbildung zur Berufsprüfung zugelassen zu werden oder seine Bildungsleistungen validieren zu lassen, und so das gewünschte Diplom zu erlangen. Das Verfahren der Validierung von Bildungsleistungen existiert auch bei einigen Studienprogrammen der Tertiärstufe und ermöglicht eine Teildispensierung vom Programm bestimmter Bachelorstudiengänge. Nähere Informationen sind auf www.berufsberatung.ch zu finden: <https://www.berufsberatung.ch/dyn/show/7193> (Startseite > Aus- und Weiterbildung > Berufsabschluss für Erwachsene).
- Seit Januar 2018 können Absolvierende von Kursen, die auf eine eidgenössische Berufsprüfung oder eine eidgenössische höhere Fachprüfung vorbereiten, finanzielle **Unterstützung** des Bundes erhalten. Sie können einen entsprechenden Antrag stellen, siehe Staatssekretariat für Bildung, Forschung und Innovation SBFI: Bundesbeiträge für Kurse, die auf eidgenössische Prüfungen vorbereiten: <https://www.sbf.admin.ch/sbfi/de/home/bildung/hbb/bundesbeitraege.html>
- Via mia, eine Initiative von Bund und Kantonen, bietet Personen über 40 eine kostenlose **berufliche Standortbestimmung**, sofern sie keinen Anspruch auf vergleichbare Angebote der Arbeitslosenversicherung (ALV), der Invalidenversicherung (IV) oder der Sozialhilfe haben: www.viamia.ch

Wie gehe ich die Berufs- und Laufbahnberatung an?

Damit die Berufs- und Laufbahnberatung zum Erfolg führt, ist eine gute **Vorbereitung** wichtig. Dazu gehört die Auseinandersetzung mit den Veränderungsmöglichkeiten in der aktuellen Lebenslage, den eigenen Zielen, Interessen, Kompetenzen und Ressourcen.

- **Veränderungsmöglichkeiten:** Im Zentrum stehen die Lebensbereiche, in denen erste Schritte möglich sind, auch wenn diese noch klein sein mögen. Das kann motivieren, wenn Sie in anderen Bereichen kurzfristig nicht weiterkommen und vielleicht sogar eine längere Durststrecke durchlaufen müssen.
- **Ziele:** In der Beratung werden vor allem berufliche Ziele zur Sprache kommen, aber auch persönliche und familiäre Zielsetzungen, denn die berufliche Weiterentwicklung ist nur möglich, wenn die Familiensituation geregelt ist. Fragen wie die folgenden können hier weiterführen:
 - Welchen Stellenwert soll meine Arbeit einnehmen?
 - Welchen Stellenwert soll meine Familie haben?
 - Wie viel Zeit und Geld will ich in meine Weiterbildung stecken?
 - Welche ganz persönlichen Ziele habe ich?
- **Kurz-, mittel- und langfristige Ziele:** In der Regel bewährt es sich, die kurz- und mittelfristigen Ziele anzugehen. Die langfristigen Ziele sind der «Leitstern», dem Sie beharrlich und flexibel folgen.
 - Viel Geduld und Durchhaltewillen sind gefragt, wenn die aktuelle Situation nur kurzfristige Ziele zulässt. Wichtig ist, sich immer wieder vor Augen zu führen, dass auch kleine Schritte zum Ziel führen, und auch lange, beschwerliche Phasen irgendwann zu Ende gehen.
 - Die Laufbahnberatung kann helfen, langfristige Perspektiven für die berufliche Entwicklung auszuarbeiten und gangbare Schritte zu planen.
- **Interessen:** Es ist gut, wenn Interessen und berufliche Ausrichtung nahe beieinander liegen. Fragen, die anregen können, den eigenen Interessen vertieft nachzuspüren, sind beispielsweise:

- Was mache ich gern?
- Was kann ich gut?
- Was motiviert mich?
- Was interessiert mich weniger?
- **Kompetenzen:** Berufliche Kompetenzen, aber auch in der Familienarbeit oder einer ehrenamtlichen Tätigkeit erworbene Fähigkeiten beeinflussen die Chancen auf dem Arbeits- und Bildungsmarkt massgeblich. Dabei zählen nicht nur die Fachkompetenzen, sondern auch Methodenkompetenzen (Denk-, Lern-, Arbeits- und Kommunikationsfähigkeit), die Sozialkompetenzen (Fähigkeiten in der Zusammenarbeit mit anderen, z.B. Teamfähigkeit) und die Individualkompetenzen (Fähigkeiten wie Selbständigkeit oder Fantasie, die mit der eigenen Person zu tun haben). Auch die ausserberuflich erworbenen Fähigkeiten – gerade auch diejenigen, die man sich durch das Alleinerziehen aneignet – gehören in die Kompetenzenliste, z.B. Organisations-, Problemlösungs-, Kommunikations-, Selbstbehauptungs- und Teamfähigkeit, Verhandlungsgeschick oder Flexibilität.
Folgende Fragen können helfen, sich mehr Klarheit über die eigenen Kompetenzen zu verschaffen:
 - Welche Abschlüsse besitze ich?
 - Über welche Fachkenntnisse verfüge ich?
 - Welche anderen Kompetenzen habe ich mir angeeignet?
 - Welches sind meine Stärken?
 - Wo habe ich allenfalls Lücken oder Schwächen?
- **Ressourcen:** Um berufliche Pläne verwirklichen zu können, müssen die nötigen Ressourcen verfügbar sein. Alleinerziehende müssen in der Regel die Themen Geld, Zeit und Familie kritisch überprüfen. Fragen dazu sind z.B.:
Zeit:
 - Habe ich genügend Zeit für eine Aus- oder Weiterbildung?
 - Wie kann ich mir, wenn nötig, mehr Zeit verschaffen?
 - Wer kann mich zeitlich entlasten?*Geld:*
 - Welche finanziellen Möglichkeiten habe ich?
 - Was darf meine Aus- oder Weiterbildung kosten?
 - Wo will und kann ich mich einschränken? Wo nicht?*Familie:*
 - Wie viel Abwesenheit vertragen meine Kinder?
 - Wie sieht meine Haushaltorganisation aus?
 - Wie kann ich sie verbessern?
 - Wer kann mich unterstützen?
- **Vorgehen bei der Vorbereitung auf die Beruf- und Laufbahnberatung:**
 - Empfehlenswert ist, Gedanken und Ideen schriftlich festzuhalten und alles zu notieren, was einem durch den Kopf geht. Das kann in unterschiedlicher Form geschehen, zum Beispiel mit einer «Zettelwirtschaft», mit einer Liste, die laufend ergänzt wird, oder auch mit einem Notizbuch, das man mit sich trägt. Die notierten Ideen müssen nicht geordnet sein.
 - Im Austausch mit vertrauten Menschen können sich wichtige Hinweise und Tipps ergeben, welche weiterhelfen und auf neue Aspekte aufmerksam machen.
- **Information:** www.berufsberatung.ch bietet umfassende Informationen rund um Berufe, Lehrstellen sowie Aus- und Weiterbildungen und deren Finanzierung.

4. Spezielle Herausforderungen für Eineltern in ausserordentlichen Zeiten meistern

Was erleichtert den Einstieg in die Einelternfamilie?

- Das **Wohl der Kinder**, ihre Rechte und individuellen Bedürfnisse sind die oberste Richtschnur beim Familienübergang. Die Kinder müssen in die Gestaltung des neuen Familienalltags einbezogen werden, um die Veränderungen gut bewältigen zu können.
 - Das kann auch Ihnen als Mutter oder Vater helfen, insbesondere in konfliktreichen Zeiten auf konstruktive Lösungen hinzuwirken, die dem Kindeswohl so gut wie möglich Rechnung tragen.
- Einelternschaft ist mit überdurchschnittlich vielen Aufgaben verbunden. Das bedeutet aber nicht, alles alleine machen zu müssen: Es ist wichtig, dass Sie von Anfang an **Entlastung** organisieren, um Erschöpfung vorbeugen und frische Kräfte tanken zu können (Beispiele siehe oben: Wie pflege und stärke ich mein persönliches Wohlbefinden?).
- Mit dem Einstieg in die Einelternschaft beginnt ein intensiver **Entwicklungsprozess**, der Zeit erfordert. Geben Sie sich den nötigen Freiraum, um die Umstellungen zu verarbeiten.
- Dabei ist es hilfreich, sich gezielt auch mit den **Chancen** und **Möglichkeiten** des neuen Familienmodells zu befassen und den eigenen **Einstellungen** zu Einelternschaft, Einelternfamilie und Familie allgemein auf den Grund zu gehen. Weiterführende Fragen dazu sind beispielsweise:
 - Bringt die Einelternschaft auch Erleichterungen mit sich, z.B. bei der Alltagsorganisation, der Erziehung der Kinder, bei Konflikten, bei der Gestaltung des persönlichen Lebens oder der persönlichen Entwicklung? Welche?
 - Gibt es ganz persönliche Wünsche und Pläne, deren Realisierung nun Schritt für Schritt angepackt werden kann? Welche?
 - Hat das Leben in der Einelternfamilie auch Vorteile für die Kinder und ihre Entwicklung? Welche?
 - Betrachte ich die Einelternfamilie als vollständige und vollwertige Familie oder eher nicht?
 - Sind Eltern für mich eher Personen, die Verantwortung für gemeinsame Kinder haben, oder Teile eines Paares? Welche Vor- und Nachteile haben die beiden Sichtweisen für die Kinder, für mich?
 - Die Angst vor **Einsamkeit** kann lähmen. Dieser Angst nicht zu viel Beachtung zu schenken und sich vor Augen zu führen, dass es Einsamkeit auch in der Zweisamkeit gibt, und diese oft schwerer zu ertragen ist, kann entlasten.

Getrennte Elternschaft: Wie kann die Zusammenarbeit mit der anderen Elternperson zum Wohl des Kindes gestaltet werden?

Nach Trennung und Scheidung oder wenn die Eltern nie zusammengelebt haben, haben sie die gemeinsame Aufgabe, die Betreuung und den finanziellen Unterhalt ihrer Kinder sicherzustellen und den praktischen Alltag als Eltern in verschiedenen Haushalten kindgerecht zu gestalten. Getrennt lebende Eltern nehmen ihre Verantwortung nicht als Paar, sondern individuell als Einzelpersonen wahr. Jede Elternperson für sich ist dafür verantwortlich, dass das Wohl des Kindes gewährleistet ist und die Kinder vor schlechter Behandlung geschützt sind.

- Die Beziehung der getrenntlebenden Eltern ist eine **Arbeitsbeziehung**. Persönliche Wünsche und Vorstellungen in Bezug auf ihre Partnerschaft fallen weg. Dies kann die Aufmerksamkeit auf die Kinder mit ihren individuellen Bedürfnissen lenken und so helfen, eigene Ansprüche nicht auf das Kind zu übertragen. Damit ist eine besondere Chance verbunden, die Kinder und ihr Wohl in den Mittelpunkt zu stellen.
 - Hilfreich ist, die Familiensituation immer wieder aus der **Perspektive** des Kindes zu betrachten (Alleinerziehen bietet die Gelegenheit, dies regelmässig zu üben) sowie Kommunikations- und Verhandlungskompetenzen.
 - **Konflikte** gehören zum Familienleben, und Kinder können davon profitieren zu erleben, dass selbst schwerwiegende Unstimmigkeiten gelöst werden können. Anhaltende **destruktive** Auseinandersetzungen

müssen aber unbedingt vermieden oder gestoppt werden, denn die Kinder leiden ausserordentlich darunter.

- Von grosser Bedeutung für die Kinder ist, dass jede Elternperson ihre **Beziehung** zur anderen unterstützt (oder zumindest nicht behindert). Eine gute, verlässliche Beziehung des Kindes mit seinen beiden Eltern entlastet auch Sie als Alleinerziehende:r.
- Greifen Sie aber auch ein, wenn dies zum **Schutz** des Kindes nötig ist. Die elterliche Zusammenarbeit stösst bei Gewalt in jeder Form und bei schweren chronischen Konflikten der Eltern an Grenzen. Der Schutz der Kinder ist oberstes Gebot, wenn eine Elternperson (oder beide) sie – aus welchem Grund auch immer – misshandelt oder vernachlässigt, oder wenn eine Elternperson Gewalt gegen die andere ausübt.
- Grundsätzlich erleichtert es jede Form der Elternschaft und schafft ein Umfeld, in dem die Kinder sich wohlfühlen, wenn die Eltern ihre Zusammenarbeit so gestalten, dass möglichst **wenig Stress** bei der Erfüllung der kindlichen Alltagsbedürfnisse entsteht.
 - Der Versuch, so zu funktionieren, als ob man (noch) zusammen wäre, kann auch die Kinder verunsichern und unnötig belasten. Dies geschieht vor allem dann, wenn die Bedürfnisse der Kinder den elterlichen Anstrengungen, die vermeintliche Normalität zu bewahren, untergeordnet werden.
- Zu **guten** Resultaten, die insbesondere auch dem Wohl der Kinder entsprechen, kann unter anderem führen, wenn Sie und die andere Elternperson
 - häufigen Austausch in gestresster Atmosphäre vermeiden,
 - Gespräche sorgfältig vorbereiten und planen,
 - Besprechungen in neutralem, ungestörtem Rahmen durchführen, beispielsweise in einem ruhigen Café,
 - immer die Kinder ins Zentrum stellen und sich überlegen, wie ihre konkreten Bedürfnisse am besten erfüllt werden können.
 - Gehen einer Trennung schwere Konflikte voraus, welche bei jeder Begegnung erneut ausbrechen, ist es angemessen, fürs erste Distanz zu schaffen und den eigenen Kontakt zur andern Elternperson restriktiv zu handhaben und allenfalls für die Übergabe der Kindern eine Drittperson zu organisieren, bis sich die Situation entspannt hat und die Eltern in der Lage sind, sich auf das Wohl der Kinder zu konzentrieren.
- Elternschaft in verschiedenen Haushalten zu organisieren, erfordert **formalisierte** Abmachungen und Pläne, die gut überlegt und verlässlich eingehalten werden. Das bietet – nicht zuletzt auch den Kindern - Sicherheit und erleichtert die Zusammenarbeit. Entscheidend ist, die Kinderbelange **rechtlich** verbindlich zu regeln, um den finanziellen Unterhalt und die Betreuung des Kindes sicherzustellen. Wichtig sind insbesondere
 - von der KESB genehmigte **Unterhaltsverträge** von nicht miteinander verheirateten Eltern,
 - gerichtlich festgelegter Unterhalt bei Ehetrennung und -scheidung (**Unterhaltsurteil**).
 - Steht eine Trennung an, empfiehlt es sich, sich als verheiratete Eltern rasch an das Eheschutzgericht zu wenden, oder als nicht miteinander verheiratete Eltern einen Unterhaltsvertrag für das Kind von der Kindesschutzbehörde genehmigen zu lassen bzw. eine Unterhaltsklage einzureichen, wenn eine Trennung ansteht.
 - Hilfreich sind ausserdem Elternvereinbarungen über den **persönlichen Verkehr** und die **Betreuung** und über die **elterliche Sorge**.
- Sich auf eine mögliche Trennung und Scheidung **vorzubereiten** (auch wenn diese aktuell nicht zur Diskussion steht), schafft die Basis für eine gute elterliche Zusammenarbeit: Wie Eltern die Familienarbeit und den finanziellen Unterhalt der Kinder unter sich aufteilen, beeinflusst ihre Lebensgestaltung auch in späteren Jahren ganz entscheidend und bestimmt auch zu einem grossen Teil die Gestaltungsmöglichkeiten bei einer späteren Aufhebung der elterlichen Hausgemeinschaft. Es empfiehlt sich deshalb im Sinne des Vorsorgegedankens, dass Eltern schon auf die **Geburt** ihres Kindes hin verbindlich vereinbaren, wie sie ihre Pflichten untereinander aufteilen und wie sie die Aufgabenverteilung im Laufe der Zeit anpassen wollen.



Was erleichtert den Einstieg in die Fortsetzungsfamilie?

Beim Einstieg in die Fortsetzungsfamilie ist Ähnliches wichtig wie beim Einstieg in die Einelternfamilie:

- Auch beim Einstieg in die Fortsetzungsfamilie ist das Wohl der **Kinder** oberste Richtlinie. Ein neues Mitglied im Haushalt verändert ihr Zuhause und ihren Alltag entscheidend, betrifft die Kinder also ganz direkt. Deshalb müssen sie in die Gestaltung des Lebens als Fortsetzungsfamilie einbezogen werden.
- Wichtig ist, die **Rolle** Ihres neuen Partners, Ihrer neuen Partnerin im Haushalt zu klären. Die Kinder, aber auch Sie und Ihr:e Partner:in müssen wissen, dass er/sie kein neuer Vater oder eine neue Mutter ist, oder gar den Vater bzw. die Mutter der Kinder ersetzt, sondern eine andere Bezugsperson, mit der die Kinder eine eigenständige Beziehung haben können.
- Hilfreich ist, regelmässig die **Perspektive** der Kinder einzunehmen, um die Familiensituation zu betrachten.
- Die Beziehung der Kinder zur **getrennt** lebenden Elternperson und Ihre Zusammenarbeit mit ihr wird vom Einstieg in die Fortsetzungsfamilie grundsätzlich nicht verändert; möglicherweise erfolgen organisatorische Anpassungen.
- Wie der Einstieg in die Einelternfamilie ist auch der Einstieg in die Fortsetzungsfamilie ein **Entwicklungsprozess**. Geben Sie sich und den Kindern die Zeit und den Freiraum, den Sie dafür benötigen.

5. Quellen und weiterführende Informationen

Berufsberatung.ch

www.berufsberatung.ch

Das offizielle schweizerische Informationsportal der Berufs-, Studien- und Laufbahnberatung für alle Fragen rund um Lehrstellen, Berufe, Aus- und Weiterbildungen

Binationale Familien

www.binational.ch

www.binational.ch/de/?Beratungsstellen

Informationen und Beratung für binationale Paare und Familien

DAO Dachorganisation Frauenhäuser Schweiz und Lichtenstein

www.frauenhaus-schweiz.ch

Informationen, Beratung, Unterstützung und Schutz für von Gewalt betroffene Frauen und Kinder

einelternfamilie.ch

SVAMV Schweizerischer Verband alleinerziehender Mütter und Väter

www.einelternfamilie.ch, www.svamv.ch/kontakt oder Tel. 031 351 77 71.

Informationen und Fachberatung zu allen Fragen der Einelternschaft

Eidgenössisches Büro für die Gleichstellung von Frau und Mann

www.ebg.admin.ch/ebg/de/home/dokumentation/publikationen-allgemein/publikationen-gewalt.html

Publikationen Gewalt. Häusliche Gewalt - Informationsblätter

Fachverband Gewaltberatung Schweiz

www.fvgs.ch/Fachstellen.html

Beratung und Hilfe für gewaltausübende Personen

**Opferhilfe**

www.opferhilfe-schweiz.ch

Beratung und Hilfe für Opfer von Gewalt

SBFI Staatssekretariat für Bildung, Forschung und Innovation

www.sbfi.admin.ch/sbfi/de/home/bildung/hbb/bundesbeitraege.html

Bundesbeiträge für Kurse, die auf eidgenössische Prüfungen vorbereiten

SKP Schweizerische Kriminalprävention

www.kriminalpraevention.ch

Informationen über kriminelle Phänomene, z.B. häusliche Gewalt, Präventionsmöglichkeiten und Hilfsangebote

Verein AURORA

www.verein-aurora.ch

Kontaktstelle für Verwitwete mit minderjährigen Kindern

viamia

www.viamia.ch

Berufliche Standortbestimmung und Beratung für Personen über 40



Der **Schweizerische Verband alleinerziehender Mütter und Väter SVAMV** engagiert sich seit 1984, um die Lebenslage der alleinerziehenden Eltern und ihrer Kinder zu verbessern. Der SVAMV ist der **Dachverband** der Einelternfamilien in der Schweiz und **Fachorganisation** für die Einelternfamilie. Er ist Mitglied von Pro Familia Schweiz, Dachverband der Familien- und Elternorganisationen (www.profamilia.ch). Der SVAMV bietet auf www.einelternfamilie.ch Informationen zu wichtigen Themen der Einelternschaft. Das Fachberatungs- und Coachingangebot und die Publikationen des SVAMV vermitteln Hilfe zur Selbsthilfe.

Beratung gesucht? Tel 031 351 77 71 oder info@svamv.ch

Unterstützen Sie den SVAMV, damit er sich auch in Zukunft wirksam und nachhaltig für Einelternfamilien und ihre Kinder einsetzen kann:

- Werden Sie Gönnerin oder Gönner - fördern Sie die Arbeit des SVAMV mit einer Spende
- Verschenken Sie eine Mitgliedschaft beim SVAMV
- Werden Sie selbst Mitglied des SVAMV
- Machen Sie in Ihrem Umfeld auf die Angebote des SVAMV aufmerksam
- Setzen Sie sich für die Anliegen der Einelternfamilien und ihrer Kinder ein
- Engagieren Sie sich in Ihrer Gemeinde für kindgerechte Angebote für Familien

Spendenkonto: SVAMV, PC 90-16461-6, 3006 Bern - IBAN Nr. CH75 0900 0000 9001 6461 6

Herzlichen Dank!

Alle Rechte vorbehalten

©SVAMV/FSFM 2021

einelternfamilie.ch
famillemonoparentale.ch
famigllamonoparentale.ch

SVAMV, Postfach 334, 3000 Bern 6, Telefon 031 351 77 71, Info@svamv.ch

IBAN: CH75 0900 0000 9001 6461 6