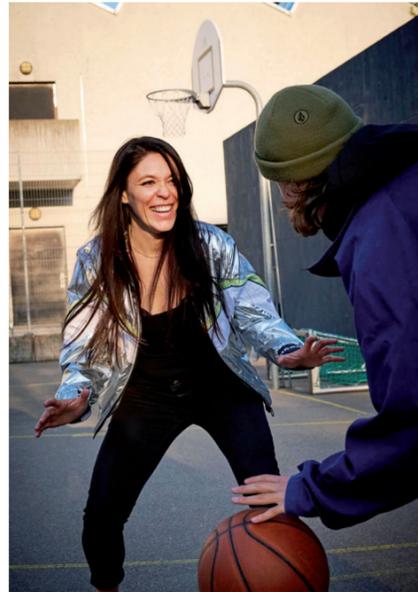


## Was Kinder stark macht

### Zeit für sich, trotz allem

Was macht Kinder stark? Vieles. Auf jeden Fall aber starke Eltern: Mütter und Väter, die den Kindern «alles» geben und gleichzeitig Zeit und Energie für sich selber finden. Diese Balance ist nicht leicht zu halten. Zeitdruck und ein knappes Budget machen es schwer, weiterhin den eigenen Interessen nachzugehen und Freundschaften zu pflegen. Wie das gehen kann, hat kürzlich Rita Roof in der «Schweizer Illustrierten» geschildert.

Die schweizweit bekannte 39-jährige Background-Sängerin hat diesen Frühling ihr erstes Solo-Album «Stimm i mir» releast. Dass sie sich damit Zeit gelassen hat, habe auch mit ihrem Leben als alleinerziehende Mutter und ihrem heute 14-jährigen Sohn zu tun. Tagsüber ver-



diente sie mit Bürojobs den Lebensunterhalt für beide. Erst der Abend war die Zeit für Musik, ihre Leidenschaft. All-

Eigene Projekte verfolgen zu können, ist auch für Alleinerziehende wichtig. Das sagt auch Rita Roof.

mählich nahm das Singen immer mehr Raum ein. «Am Ende bereust du nicht, was du getan hast, sondern, was du nicht getan hast» - so ihr Lebensmotto.

Einelternfamilie.ch unterstützt Alleinerziehende, damit sie in ihrem höchst anspruchsvollen Alltag Wege finden, um Beruf und Familie miteinander zu vereinbaren und aufzutanken. Damit sie ihren Kindern erfüllte, einfühlsame und starke Eltern sein können.

Website: ritarooof.ch, Instagram: ritarooof

## Kunterbunt

### Externe Betreuung



Eine Studie unserer Partnerorganisation Pro Familia kommt zum Schluss: Bei einem um 30% erhöhten Angebot an Kinderbetreuungsplätzen kann der Beschäftigungsgrad der Frauen um mehr als 70% steigen. Damit würden das Armutsrisiko und die Gefahr, auf Sozialhilfe angewiesen zu sein, reduziert.

### Hohes Armutsrisiko



In der Schweiz sind Einelternhaushalte und Paarhaushalte mit vielen Kindern am stärksten armutsgefährdet. Laut Umfragen bekunden sie Mühe, über die Runden zu kommen. Auch bleiben bei Alleinerziehenden viel häufiger

Rechnungen liegen, weil sie diese nicht bezahlen können. Dies belegt der neue Familienbericht des Bundesamts für Statistik.



### Intern

Einelternfamilie.ch hat einen neuen Vorstand. Lisa Bacchetta, Roger Baumeler, Chantal Di Meo-Ryf (Vizepräsidentin), Thomas Schlickerieder, Margret Föppel, Maren Bächler und Michelle Schupp gehören heute dazu. Präsidentin ad interim bleibt Anna Hausherr. Neu heissen wir den Zürcher Verein alleinerziehender Mütter und Väter (www.amvzh.ch) sowie 50 neue Einzelmitglieder seit 2021 willkommen. Wir freuen uns sehr über den Zuwachs und die erfolgreiche Entwicklung.

## Impressum

Der Schweizerische Verband alleinerziehender Mütter und Väter (SVAMV) (einelternfamilie.ch)



Einelternfamilien stehen vor besonderen Herausforderungen. Alleinerziehende Eltern müssen zudem allen sozialen, finanziellen und persönlichen Ansprüchen allein gerecht werden. Mit einem niederschweligen Beratungsangebot bildet der Verband die Anlaufstelle für Einelternfamilien in der ganzen Schweiz. Wir gehen auf ihre spezifischen Bedürfnisse ein und stehen den Betroffenen kompetent zur Seite. Um diese Mütter und Väter zu unterstützen, sind wir auf Spenden angewiesen.

### Herausgeber:

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

**Text:** asm Agentur für Sozial-Marketing  
**Fotos:** S. 1: iStock.com/FG Trade; S. 2, 3 oben: shutterstock/asm; S. 2 unten: shutterstock/ViDI Studio; S. 3 unten: shutterstock/Nadya\_Art; S. 3 oben rechts: z.V.g.; S. 4: z.V.g.

Aus Gründen des Persönlichkeitsschutzes wurden Namen und Bilder der porträtierten Personen geändert.

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

# momo

Newsletter von einelternfamilie.ch

«Es ist ein kompliziertes Jonglieren zwischen nötigen Ausgaben und Rechnungsterminen.»

Doris W. 42

## Wie komme ich über die Runden?



**Doris W. ist zupackend, positiv und kommt meist selbständig im Leben zurecht. Aber auch Alleinerziehende wie sie sind auf Unterstützung angewiesen.**

Jede vierte der rund 200 000 Einelternfamilien in der Schweiz ist von Armut betroffen. Das Risiko, trotz Erwerbsarbeit mit knappem Budget durchkommen zu müssen, ist für Alleinerziehende mehr als doppelt so hoch wie für die Gesamtbevölkerung. Viele Alleinerziehende arbeiten überdurchschnittlich lange. Wenn es irgendwie möglich ist, sparen sie bei sich und nicht bei den Kindern. Und doch kommen sie kaum über die Runden.

Doris W. ist eine von ihnen. Die 42-jährige alleinerziehende Mutter von drei Kindern, 16, 18 und 20 Jahre alt, war bereits in vielen Berufen tätig.

Als gelernte kaufmännische Angestellte kennt sie die Arbeit im Büro. Ebenso war sie Tagesmutter und Angestellte für die Reinigung. Heute arbeitet sie in einer 80-Prozent-Anstellung als Hauswartin einer Schule.

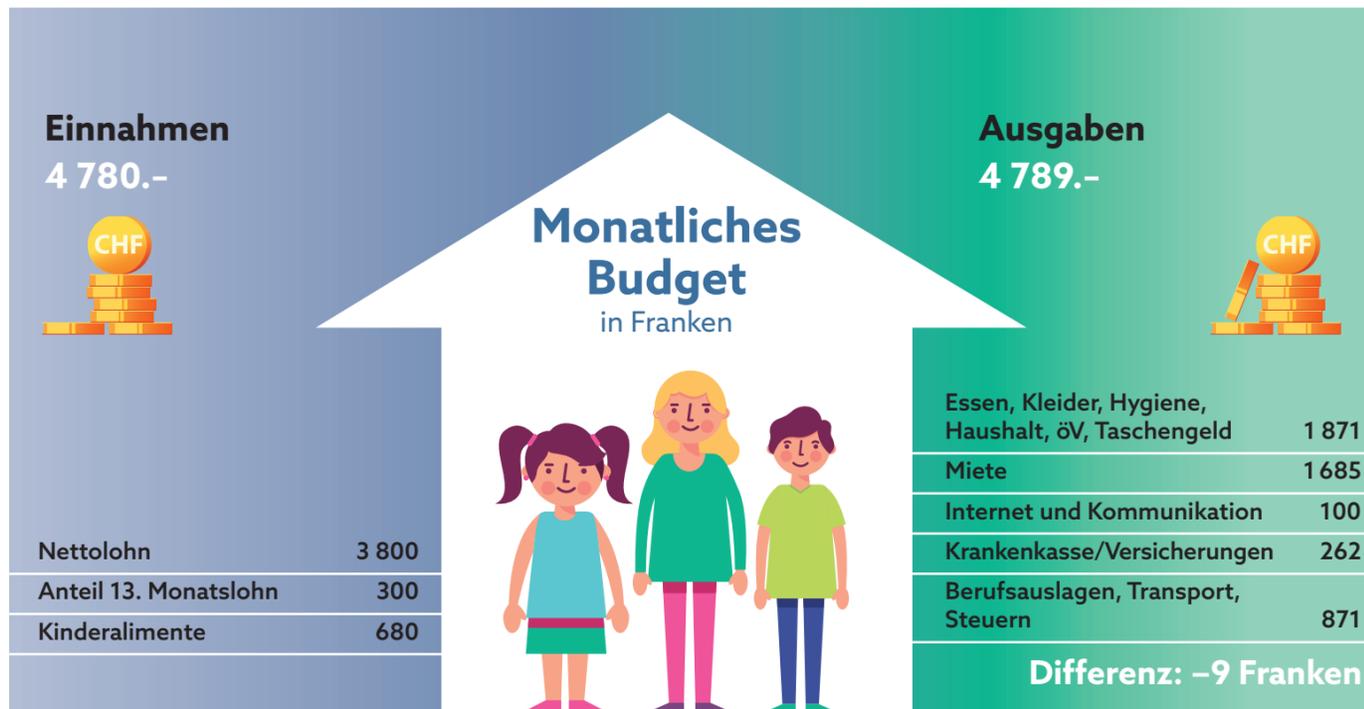
Derzeit holt sie berufsbegleitend die offizielle Ausbildung nach. Ihr Arbeitgeber übernimmt die Kosten für sie. «Dafür bin ich überaus dankbar», sagt Doris W., «ich könnte mir das nicht leisten.» Zugunsten der Ausbildung hat sie einen zusätzlichen Job aufgeben müssen mit entsprechender Lohneinbusse.

#### Extras liegen nicht drin

Selbst wenn die Arbeit manchmal auch körperlich schwer ist, beteuert sie: «Ich arbeite gern. Und ich bin sicher: Eine

«Ich gebe alles, aber manchmal reicht es nicht. Das ist schlimm.»

glückliche Mutter tut ihren Kindern gut.» Sie freut sich über die Wertschätzung des Teams und der Menschen, die ihr bei der Arbeit begegnen. Die persönlichen Gespräche bedeuten ihr viel.



Doch muss sie mit weniger als 4000 Franken Monatslohn plus Alimentenvorschuss zurechtkommen.

«Ich schaffe es, den Grundbedarf wie Miete, Telefon, Versicherungen und Lebensmittel zu decken. Aber zusätzliche Aufwendungen für mich oder die Kinder sind nicht drin», erzählt sie. Etwa ins Kino gehen, einmal im Restaurant essen, Ferien machen. Kleider für sich kann sie sich kaum kaufen. Als die Kinder noch klein waren, leistete sie sich den Eintritt

ins Schwimmbad, aber etwas vom Kiosk nur selten.

#### Ständiges Jonglieren mit Zahlen

«Ich gebe alles, aber manchmal reicht es nicht. Das ist schlimm», sagt sie. Gleich nach der Geburt ihrer ältesten Tochter vor 20 Jahren hat Doris W. angefangen, ihr Budget genau im Auge zu behalten. Mit einem Computerprogramm überwacht sie ihre Konten. Und meint, so habe sie auch gelernt, wozu die doppelte Buchhaltung gut sei. Aber es ist ein kom-

pliziertes Jonglieren zwischen nötigen Ausgaben und Rechnungsterminen. Manchmal muss sie sogar Betreibungen in Kauf nehmen: Etwa wenn die Gutsprache der Krankenkassenprämienverbilligung zu lange auf sich warten lässt. Kommt noch Unvorhergesehenes hinzu wie dieses Jahr eine ungeplante Zahnarztrechnung, drohen die «Jonglierbälle» auf den Boden zu fallen.

Doris W. und ihre Kinder leben auf dem Land. Sie sind auf das geleaste Auto und auf günstigste Zugbillette angewiesen. Beim SBB-Abo für ihre jüngste Tochter, die gerade ihre Lehre anfängt, konnte je-

«Es hat mir sehr gut getan, mich mit der Beraterin auszutauschen.»

doch alle Buchhaltung nicht weiterhelfen. Dabei bringt die Jahreskarte eine Ersparnis von 500 Franken. Das ist im Budget der Familie W. ein gewichtiger Betrag. Zum ersten Mal suchte die alleinerziehende Mutter Hilfe. Sie wandte sich an einelternfamilie.ch.

Ein einmaliger Beitrag aus dem Solidaritätsfonds für Härtefälle half. «Das war eine riesige Erleichterung», beteuert Doris W. «Und es hat mir sehr gut getan, mich mit der Beraterin auszutauschen. Ich fühlte mich verstanden, ohne weit ausholen zu müssen. Sie wusste gleich, wo es brennt.» Auch jetzt schaut sie nach vorne. Bald wird sie die Prüfung ablegen. Dann wird sie auch mehr verdienen.

## Zur Sache

### Liebe Leserinnen, liebe Leser

Alleinerziehende Eltern sind grossen Belastungen ausgesetzt. Denn sie müssen ihr Familien- und Berufsleben so organisieren, dass alles unter einen Hut passt. Finanzielle Sorgen und die vielen Aufgaben können enormen Stress auslösen. Die Folge ist oft Erschöpfung bis hin zu Verzweiflung. Nicht allen geht es so, doch jede und jeder sechste Alleinerziehende ist in der Schweiz von Armut betroffen - verglichen mit der Gesamtbevölkerung ist ihr Armutsrisiko mehr als doppelt so hoch.

In Armut und abhängig von der Sozialhilfe aufzuwachsen, gefährdet die Bildungs- und Entwicklungschancen der Kinder und beeinträchtigt ihre Zukunftsaussichten. Und ihre Betreuungspersonen, mehrheitlich die Mütter, arbeiten im Vergleich zu Müttern in Paarhaushalten überdurchschnittlich viel. Es ist ein Teufelskreis: Durch die



Yvonne Feri, Geschäftsführerin einelternfamilie.ch

hohe Arbeitsbelastung bleibt wenig Zeit und Energie für die Erziehungs- und Betreuungsarbeit, und am Ende des Monats reicht trotzdem das Geld kaum aus. Deshalb unterstützt und berät einelternfamilie.ch alleinerziehende Mütter und Väter und setzt sich politisch für Erleichterungen wie Ergänzungsleistungen für Familien ein. Dabei sind wir auf Spenden angewiesen. Wir danken Ihnen von Herzen, dass Sie mit an unserer Seite sind!

## Kürzlich

### Alleinerziehend auf Jobsuche: Was muss ich wissen?

Kürzlich hatte ich das Gefühl, das Etikett «alleinerziehend» klebe an mir. Im Bewerbungsgespräch hat es zwar niemand ausgesprochen, aber es ging vor allem darum: Würde ich wegen der Kinder oft fehlen? Könnte ich mich trotz Familie voll engagieren?

Warum wir Alleinerziehende es auf Jobsuche so schwer haben, leuchtet mir nicht ein. Gerade wir sind hochmotiviert und effizient, weil wir auch noch eine Familie managen. Wir sind als Teamplayer erprobt und Zeitdruck gewohnt. Wir sind auch «Taxifahrerinnen», «Krankenpfleger» und «Privatsekretärinnen». Einen Plan B haben wir sowieso immer zur Hand.



In Bewerbungsgesprächen schildern Jobsuchende am besten kurz, wie ihre Kinderbetreuung organisiert ist. Arbeitgeberinnen dürften mehr auf die vielfältigen Erfahrungen von Alleinerziehenden achten. Einelternfamilie.ch berät auch in allen Fragen der beruflichen Orientierung.

Lisa, 28, auf Stellensuche

## Ich wünsche mir ...

Julian F., 20

«Dass meine Mutter weiterhin immer für mich da ist, auch wenn ich ausziehe.»



«So einen bunten Familientisch in der WG wie daheim.»

«Viel Zeit für meine Kinder, falls ich mal Vater werde.»