

# ALLEINERZIEHENDE AUF DEM WEG

JOURNAL DER ÖSTERREICHISCHEN PLATTFORM FÜR ALLEINERZIEHENDE 03/2025



## INHALT

Elternarbeit bei Gigagampfa®	04-05
Homesharing mit Kids	06
ÖPA-Gespräche mit Politikerinnen	07

## ELTERNBILDUNG, DIE STÄRKT

Von Anfang an gut begleitet

Manchmal entstehen die schönsten Begegnungen dort, wo Eltern mit ihren Kindern einfach zusammenkommen. Kürzlich habe ich ein Baby- und Kleinkindtreffen im Eltern-Kind-Zentrum begleitet. In mir klingen noch die Stimmen nach: das Lachen der Kinder, das aufmerksame Zuhören der Eltern, das vorsichtige Teilen von Sorgen in einer geschützten Runde. Während die Kinder Bausteine stapeln, Rasseln schütteln und bunte Bälle durch den Raum kullern lassen, erzählen die Erwachsenen

von kurzen Nächten, vom ersten Brei – oder davon, dass sie manchmal einfach erschöpft sind.

Als Leitung dieser Treffen sehe ich Woche für Woche, wie Familien langsam Vertrauen fassen. Erst wird vorsichtig gefragt, dann miteinander gelacht, manchmal auch geteilt, was gerade schwerfällt. Eltern probieren neue Ideen aus, stellen alte Routinen infrage und merken: Es gibt keinen perfekten Alltag, aber Wege, ihn



leichter zu machen. Darin liegt für mich die Kraft von Elternbildung – ein Raum, in dem Unterstützung entsteht, ohne dass jemand vorgibt, wie es „richtig“ geht.

### Was macht gute Elternbildung aus?

Gute Elternbildung passiert nicht nur, wenn Fakten vermittelt werden. Sie lebt von Begegnungen – im Gespräch, im gemeinsamen Nachdenken, im Lachen über kleine Missgeschicke. Es geht nicht um perfekte Erziehung, sondern darum, Orientierung zu finden und Vertrauen in die eigene Rolle zu stärken.

Eltern, die regelmäßig kommen, erzählen, dass sie Antworten finden, aber auch sehen, wie andere ähnliche Situationen meistern. Manchmal nimmt jemand einen Tipp mit, manchmal einfach das Gefühl: Wir sind nicht allein. Typisch ist, dass die Angebote leicht erreichbar sind, Themen aus dem Alltag aufgreifen und eine Atmosphäre schaffen, in der jede und jeder ernst genommen wird.

### Katholische Elternbildung in Österreich

Ein großer Teil dieser Angebote wird von der Katholischen Elternbildung getragen – dem größten institutionellen Anbieter in Österreich. Für viele Eltern sind die Eltern-Kind-Gruppen der erste Kontakt mit Elternbildung. Ausgebildete Gruppenleiter\*innen bringen Themen ein, ohne fertige Rezepte vorzulegen. Sie begleiten den Austausch, während die Kinder ihre ersten sozialen Erfahrungen machen. So wird Bildung nicht als Theorie erlebt, sondern als etwas, das mitten im Alltag ankommt.

### Ein Blick in die Gruppen vor Ort

Die wöchentlichen Eltern-Kind-Gruppen folgen meist einem einfachen Ablauf: Morgenkreis, gemeinsame Jause, kurze Inputs – und vor allem freie Spielzeit. Während die Kleinsten

die Umgebung erkunden, entstehen bei den Erwachsenen Gespräche. Fragen wie „Schläft mein Kind genug?“ oder „Wie begleite ich die Autonomiephase?“ tauchen regelmäßig auf.

Eine Mutter erzählte neulich, dass sie erleichtert war, als andere ähnliche Erfahrungen schilderten: „Ich dachte schon, nur mein Kind schläft so schlecht.“ Ein Vater wiederum meinte lachend: „Ich habe mir hier weniger Tipps geholt, dafür neue Freunde.“ Genau solche Momente zeigen, wie Elternbildung wirkt – ganz nah am Leben.

### Elternbildung zwischen Pflicht und Freiwilligkeit

Wenn von „verpflichtender“ Elternarbeit die Rede ist, sind die Reaktionen meist gemischt. Manche Eltern sind dankbar für klare Informationsabende mit kleinen Bildungshäppchen, zum Beispiel im Kindergarten, andere wiederum fühlen sich schnell unter Druck gesetzt. „Schon wieder ein Termin ...“ oder „Das ist jetzt nun mein drittes Kind, das weiß ich doch schon alles“ – solche Gedanken und Aussagen tauchen nicht selten auf.

Gleichzeitig steckt in verpflichtenden Angeboten auch eine Chance: Viele Eltern kommen einmal in Kontakt mit Elternbildung. Manche würden sonst vielleicht nie den Weg in eine Gruppe oder einen Workshop finden. Und nicht selten zeigt sich danach: Sobald Eltern die Atmosphäre erleben, das offene Gespräch, das gemeinsame Lachen, die kleinen Alltagstipps, kommen sie später oft freiwillig wieder. So kann ein erstes „Hineinschnuppern“ den Blick verändern. Trotzdem: Elternbildung lebt von Freiwilligkeit. Ich habe schon erlebt: Wer sich gedrängt fühlt, ist selten mit offenem Ohr dabei. Gerade für Eltern, die ohnehin mit vielen Verpflichtungen im Familienalltag jonglieren, ist zusätzlicher Druck kontraproduktiv.

Darum könnte der Mittelweg so aussehen: allen Eltern einen ersten, leicht zugänglichen Einstieg zu ermöglichen und danach Raum zu lassen. Denn was Eltern wirklich stärkt, entsteht dort, wo sie aus freien Stücken kommen, Fragen stellen und sich auf Neues einlassen wollen.

Elternbildung bleibt dann, was sie sein soll: kein Pflichtprogramm, sondern ein Ort, an dem man Unterstützung erfährt, Ideen mitnimmt und das gute Gefühl spürt, mit den eigenen Fragen nicht allein zu sein.

### Erfahrungen und Eindrücke

Die Eindrücke sind vielfältig: Manche Eltern probieren neue Rituale aus, andere nehmen kleine Ideen mit, wieder andere genießen einfach das Gefühl, verstanden zu werden. Manche bleiben sporadisch, andere regelmäßig – doch immer entsteht ein Raum für Austausch, Reflexion und Begegnungen, die im Familienalltag sonst oft fehlen.

### Zugänge schaffen – vielfältig und niedrigschwellig

Damit viele Familien teilnehmen können, braucht es unterschiedliche Zugänge: vor Ort, zu verschiedenen Zeiten, leistbar oder auch digital. Neben Eltern-Kind-Gruppen gibt es Workshops, Seminare, Gesprächsrunden und Online-Formate wie Webinare, aber auch Podcasts und Videos. Diese Vielfalt macht es leichter, ein Angebot zu finden, das zum eigenen Alltag passt.

Manche Eltern schätzen die wöchentliche Routine einer Gruppe, andere sind gezielt an einem Thema interessiert, wieder andere brauchen flexible digitale Möglichkeiten. Entscheidend ist: Die Teilnahme bleibt freiwillig, und jede Familie kann selbst wählen, was gerade hilfreich ist.

Elternbildung entfaltet ihre Wirkung dort, wo Begegnungen stattfinden, Vertrauen wächst und Austausch möglich wird. Ob in einer Eltern-Kind-Gruppe, einem Workshop, einer Gesprächsrunde oder einem Webinar: Eltern entdecken Ideen, knüpfen Kontakte und finden Bestätigung, dass ihre Fragen ernst genommen werden.

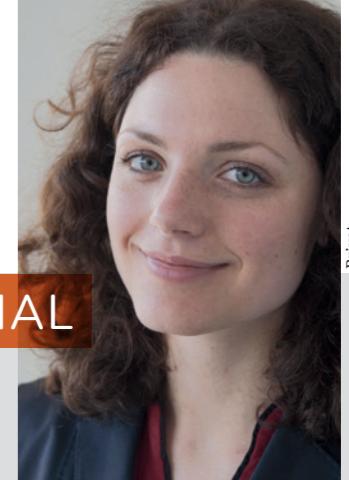
Sie ist kein theoretisches Konzept, sondern ein lebendiger Teil des Familienalltags – ein Raum, in dem Eltern mit ihren Kindern wachsen.



Barbara Hirner

ist inklusive Elementarpädagogin und beim Forum Katholischer Erwachsenenbildung für Bildungs- und Projektmanagement mit Schwerpunkt Elternbildung verantwortlich. Sie arbeitet auch als psychologische Beraterin und Supervisorin.

## EDITORIAL



Privat

Julia Wiesmeyer

Liebe Leserin, lieber Leser,

alleinerziehend zu sein heißt oft, alles allein stemmen zu müssen. Ich kenne das gut. Viele Jahre habe ich mein Kind allein großgezogen. Eine der größten Stützen dabei war meine Wohngemeinschaft. Es war die einzige leistbare Wohnform damals für uns – aber auch eine der schönsten. Den Haushalt und den Alltag führte ich dadurch nicht mehr gänzlich allein, es war noch jemand da. Da war Austausch, Unterstützung und Gemeinschaft.

Deshalb freue ich mich besonders über unsere neue WG-Börse für Alleinerziehende. Sie bietet die Möglichkeit, Mitbewohner\*innen-Gesuche zu erstellen oder selbst eine WG zu finden, und das österreichweit. Persönlich wünsche ich mir, dass viele die Chance nutzen und sich dadurch gute Gemeinschaften des Zusammenlebens ergeben.

Auch in der politischen Interessenvertretung tut sich laufend etwas in der ÖPA. Über die Gespräche mit den Ministerinnen Korinna Schumann und Eva-Maria Holzleitner sowie mit den Mitarbeitenden der EU-Abgeordneten Elisabeth Grossmann wird berichtet.

Eine besondere Leseempfehlung gilt für den Artikel zur Elternbildung, der das Konzept theoretisch und praxisbezogen beleuchtet.

Herzlich  
**Julia Wiesmeyer**

## MITGLIED WERDEN!

### Ab 15 Euro/Jahr

Mail an: [oepa@oepa.or.at](mailto:oepa@oepa.or.at)  
mit dem Betreff „Mitglied werden“

### NEWSLETTERANMELDUNG

[oepa.or.at/newsletter-anmelden](http://oepa.or.at/newsletter-anmelden)

# DEN RUCKSACK LEICHTER MACHEN: Elternarbeit bei Gigagampfa®

In der Begleitung der Kinder bei Gigagampfa® – ein Angebot für Kinder und Jugendliche aus Trennungs- und Scheidungsfamilien – tauchen wir immer in die unterschiedlichsten Familiendynamiken mit ein. Jede ist individuell und einzigartig, und dennoch gibt es ein Thema, mit dem alle Erwachsenen konfrontiert sind: Als Paar gehen sie getrennte Wege, jedoch als Eltern soll ein ganz neuer Weg navigiert werden. Nicht der Polarstern zeigt den Weg, sondern das Wohl der gemeinsamen Kinder. Nichts Neues, und doch steht jedes Paar mit Kindern immer am selben Kreuzungspunkt und weiß oftmals nicht, welche gemeinsame Richtung sie als Eltern einschlagen sollen, wo doch tief im Inneren noch viele Signale auf „Angriff“ oder „Flucht“ geschaltet sind.

Parallel zum Gruppenprozess mit den Kindern laden wir zu drei bis vier Elterngesprächen ein und holen Mütter und Väter dort ab, wo sie als Eltern im Moment stehen.

Manch Rucksack ist prall gefüllt:

- Verlust- und Verletzungsgefühle: Trennung schmerzt.
- Identitätswechsel: Eltern müssen sich in ihrer neuen Rolle erst finden – Identitätskonflikte entstehen.
- Angst um das Kindeswohl: Sorge, dem Kind nicht gerecht zu werden.
- Kommunikationshindernisse: Rituale, Vertrauen und klare Kommunikationswege fehlen.
- Ungelöste Konflikte: Vorwürfe, alte Verletzungen bleiben bestehen.
- Ungleiche Belastung: Eine Seite übernimmt oft mehr Verantwortung, was zu Frustration, Resignation oder Groll führt.

- Stress und Ressourcenknappheit: Zeitdruck, Arbeitsstress, finanzielle Sorgen – Mental Load oder Erschöpfung können die Kooperationsfähigkeit senken.
- Respekt- und Vertrauensfragen: Bereitschaft, dem anderen Elternteil zuzuhören und zu vertrauen, ist oft wenig vorhanden.
- Unterschiedliche Erziehungsmodelle: divergierende Erwartungen an Disziplin, Schule, Freizeit.
- Zukunftsunsicherheit: Unsicherheit, wie das gemeinsame Elternsein langfristig funktionieren soll (Wohnort, Besuchsregelungen, neue Partner\*innen).

## Was passiert mit diesem Rucksack bei der Gigagampfa® Elternarbeit?

Er wird ausgepackt und sortiert:

**Sichtbar machen:** Welche Aufgaben haben die Eltern? Ich als Mutter, ich als Vater. Hier geht es zuerst darum, zu sensibilisieren. Die gemeinsamen Kinder in ihrer aktuellen Welt wahrzunehmen. Wann werden die Eltern gebraucht? Jeder Elternteil bleibt bei sich.

**Struktur statt Störung:** Definierte Rituale und Absprachen sind angepasst an die Lebensrealität beider Haushalte. Kinder benötigen Sicherheit, damit Geborgenheit entstehen kann.

**Kommunikation neu denken:** Eltern müssen keine emotionale Nähe leben, wichtig ist ein achtsames Miteinander und ein sachlicher Informationsaustausch. Somit kann ein emotionales Gleichgewicht zwischen den Eltern besser erreicht werden.

Es ist unrealistisch zu sagen, alle drei Schritte würden regelmäßig in der Elternarbeit bei Gigagampfa® umgesetzt. Wenn der Sensibilisierungsprozess möglich ist, kann dies schon viele Türen öffnen.

Wenn es um die Belange der gemeinsamen Kinder geht, braucht es einen Perspektivenwechsel, es ist rein der Blick durch die Mutter- bzw. Vaterbrille gefragt. Bei Gigagampfa® kann die kindliche Perspektive genutzt werden: „Was macht genau dieses Verhalten von euch als Eltern mit mir als Kind?“ Gigagampfa®-Gruppenleiter\*innen sind nicht neutral in den Elterngesprächen. Sie bringen unermüdlich die kindliche Perspektive mit ins Gespräch ein – in einer wertschätzenden Grundhaltung den Eltern gegenüber, jedoch klar, deutlich und nachvollziehbar. Die Eltern werden auch eingeladen, die aktuelle Situation selbst aus der Sicht der Kinder zu betrachten. Parallel achtet die Gruppenleiterin bei jedem Gespräch darauf, dass jeder Elternteil einen individuellen Raum für sich bekommt.

Entlastend kann auch der Hinweis für getrennt lebende Eltern sein, dass Veränderungsprozesse typischerweise schrittweise verlaufen und nicht auf Knopfdruck passieren.

### Martina Höber

ist seit 14 Jahren Fachbereichsleiterin von Getrennt.Leben und Gigagampfa® im Ehe- und Familienzentrum (EFZ) Feldkirch und ist auch für die EFZ Lebens.Beratung tätig.



Privat





## LEMULIKE – HOMESHARING WITH KIDS STARTET IN ÖSTERREICH

Steigende Wohnkosten, fehlende Betreuungsmöglichkeiten und wenig Entlastung im Alltag – vor diesen Herausforderungen stehen viele Alleinerziehende. Gleichzeitig bleibt gemeinschaftlicher Wohnraum als Ressource häufig ungenutzt. Hier setzt Lemulike – Homesharing with Kids an: Die Plattform bringt Menschen zusammen, die sich vorstellen können, in einer Wohngemeinschaft mit Kind(ern) zu leben. So können sie sich im Alltag gegenseitig unterstützen und Wohnraum teilen – als praktische Entlastung und soziale Stärkung. Inspiriert von den Lemuren, die sich gemeinschaftlich um ihren Nachwuchs kümmern, ermöglicht Lemulike so neue Formen des Zusammenwohnens jenseits der klassischen Kleinfamilie.

Nach dem erfolgreichen Start in Deutschland hat die ÖPA gemeinsam mit Lemulike und mit der finanziellen Unter-

stützung der Stiftung Alltagsheld:innen die Plattform nach Österreich gebracht. Ob bestehende Wohnung mit freiem Zimmer, auf Wohnungssuche oder offen für eine WG-Neugründung: Lemulike hilft dabei, passende Wohnpartner\*innen zu finden. Die Nutzung ist kostenlos.

Die Plattform steht noch am Anfang – je mehr Menschen mitmachen und ihr Angebot/ihre Suche eintragen, umso schneller wächst die Auswahl an passenden Angeboten. Organisationen können das Projekt aktiv unterstützen, indem sie in ihren Netzwerken, Beratungsstellen oder über Social Media darüber informieren.

Mehr Infos und Registrierung unter: [www.lemulike.com](http://www.lemulike.com)



## ÖPA-PROJEKTDOKUMENTATION Entlastende Dienste für armutsgefährdete Alleinerziehende und ihre Kinder

Nachhilfe, Feriencamps, Kinderbetreuung, Alltagshilfe und motopädagogische Angebote: Knapp vier Jahre lang konnten armutsgefährdete Alleinerziehende und ihre Kinder diese entlastenden Dienstleistungen beantragen. Die Broschüre bietet einen umfassenden Überblick über das Projekt, lässt Alleinerziehende und Verteilungspartnerinnen zu Wort kommen und beleuchtet die hohe Wirksamkeit und Treffsicherheit der angebotenen Dienste.

Die Broschüre kann gegen einen Unkostenbeitrag von 28,10 € (inkl. Versandkosten) unter [oepa@oepa.or.at](mailto:oepa@oepa.or.at) angefordert werden.



Kostenloser Download: <https://oepa.or.at/wp-content/uploads/Dokumentation-Entlastende-Dienste.pdf>



## DIE ÖPA IM GESPRÄCH MIT POLITIKERINNEN

### Zu Besuch im Sozialministerium

Der kommende Unterhaltssicherungsfonds, Wohnen und eine gelingende Vereinbarkeit von Familie und Job waren die zentralen Themen in unserem ersten Austauschtreffen mit der neuen Sozialministerin **Korinna Schumann** am 24. Juni. Ministerin Schumann legt besonderen Wert auf ausreichende Kinderbetreuung und Rahmenbedingungen, die gute Zugänge zum Arbeitsmarkt sichern. Ihr sind Verbesserungen für die Alleinerziehenden ein großes Anliegen, und sie bringt deren Leistungen, die sie für ihre Familien, aber auch für die Gesellschaft erbringen, große Wertschätzung entgegen. Wir freuen uns auf eine gute Zusammenarbeit.



Bundesministerin Korinna Schumann, Sarah Zeller und Doris Pettighofer

© Sozialministerium

### Besuch aus dem Frauenministerium

Am 1. Juli 2025 besuchte Bundesministerin **Eva Holzleitner** die ÖPA in ihrem Büro im 9. Wiener Gemeindebezirk. Im Zentrum des Gesprächs mit Evelyne Martin und Doris Pettighofer standen die Lebensrealitäten von Alleinerziehenden – von der Kinderbetreuung und Kinderbildung über finanzielle Absicherung der Familien, Unterhaltssicherung und die Beseitigung von Hürden bei Unterstützungsleistungen. Auch dieses Gespräch fand in guter Atmosphäre statt und wir sehen einer guten Zusammenarbeit entgegen.



Bundesministerin Eva Holzleitner, Doris Pettighofer und Evelyne Martin

© ÖPA

### RICHTIGSTELLUNG



#### zum ENOS-Bericht, Ausgabe 2/25, Seite 6:

Frau Dr. in Patricia Heindl-Kovac spricht in ihrem Vortrag über Kinderbetreuungsgeld in grenzüberschreitenden Fällen und nicht, wie einmal fälschlicherweise angeführt, über Familienbeihilfe. Weiters lässt die Referentin richtigstellen, dass sich die Volksanwaltschaft nicht für die Durchsetzung der Rechte im Ausland einsetzen kann. Wir bedauern diese inhaltlichen Fehler und entschuldigen uns bei der Referentin und unseren Leser\*innen.

# KEINE PARTY IST AUCH KEINE LÖSUNG

Jagoda ist 9 Jahre alt, doch der Countdown läuft. Nur noch vier Tage bis zu ihrem 10. Geburtstag – und sie muss gefeiert werden, doch wie? Denn Jagoda lebt mit ihrer Mutter im Frauenhaus, und dort kann eine Party mit Schulfreundinnen nicht stattfinden. „Wir dürfen unsere Adresse nicht verraten, logisch“, erklärt Jagoda den Leser\*innen. Auf welchen Wegen (und Umwegen), mit wessen Unterstützung – „wenn man einmal angefangen hat, um Hilfe zu bitten, ist es gar nicht mehr SOOO schlimm“ – und von welchen Gefühlen begleitet Jagoda ihre Party organisiert, schildert Anna Maria Praßler auf einfühlsame Weise.

Es gelingt ihr dabei, Themen wie Gewalt in der Familie und Kinderarmut in den klassischen Motiven eines Kinderromans zu verarbeiten: Freundschaft, Familie, Heldinnentum und Selbstermächtigung. Mit ihrer Protagonistin Jagoda, die den widrigen Umständen trotzt und mit viel Kreativität ihre Geburtstagsparty organisiert, gibt die Autorin betroffenen Kindern eine starke Stimme. Empfohlen für Kinder ab 9 Jahren.



## SO ERREICHEN SIE UNS

  **ÖPA – Österreichische Plattform für Alleinerziehende**

Türkenstraße 3/3. Stock — 1090 Wien — 01/890 3 890 — [oepa@oepa.or.at](mailto:oepa@oepa.or.at)

## UNSERE ARBEIT WIRD GEFÖRDERT VON

 **Bundeskanzleramt**

 **Bundesministerium  
Frauen, Wissenschaft  
und Forschung**

 **Bundesministerium  
Arbeit, Soziales, Gesundheit,  
Pflege und Konsumentenschutz**

 **Österreichische  
Bischofskonferenz**

## Impressum

**Eigentümerin, Herausgeberin und Verlegerin:** Österreichische Plattform für Alleinerziehende – ÖPA

Türkenstraße 3/3. Stock, 1090 Wien

**Unternehmensgegenstand:** Interessenvertretung für Ein-Eltern-Familien, ZVR: 152293663

**Vereinszweck:**

Die Österreichische Plattform für Alleinerziehende (ÖPA) vertritt bundesweit die Interessen alleinerziehender Mütter/Väter und ihrer Kinder. Ihr Engagement gilt allen Ein-Eltern-Familien, ob geschieden, getrennt lebend, ledig oder verwitwet. Sie setzt sich auf politischer und gesellschaftlicher Ebene für strukturelle Verbesserungen und mehr Verständnis für Alleinerziehende ein. Die ÖPA ist keiner politischen Partei verpflichtet. Ihre Tätigkeit kommt alleinerziehenden und getrennt lebenden Müttern/Vätern und ihren Kindern, unabhängig ihrer weltanschaulichen und konfessionellen Zugehörigkeit und Herkunft, zugute.

**Vorstand: Vorsitzende:** Evelyne Martin **Stellvertreterin:** Sarah Zeller **Kassierin:** Julia Stadlbauer

**Redaktionsteam:** Julia Neider, Margaretha Buchschwenter, Doris Pettighofer

**Lektorat:** Karin Flunger **Satz und Grafik:** Sandra Zinterhof

**Fotos:** siehe Fotocredits **Druck:** Druckerei Atlas

**Offenlegung der Blattlinie:** Informationen und Berichte für Alleinerziehende

**Mitgliederzeitschrift, Einzelpreis:** EUR 2,50

P.b.b. Verlagspostamt 1090 Wien, Erscheinungsort Wien, Zulassungsnummer: MZ 02Z033658M