

ALLEINERZIEHENDE AUF DEM WEG

JOURNAL DER ÖSTERREICHISCHEN PLATTFORM FÜR ALLEINERZIEHENDE 04/2024



iStock™
INHALT

Credit: AleksandarNakic

Medien und Kleinkinder	04
Mamas Werkstatt	07
Unterhaltsvorschuss	08
Projekte der ÖPA	10
ÖPA-Forderungen	12

FAMILIENAUSSZEIT MIA HILFT

Familie und Beruf unter einen Hut zu bringen, kann oftmals herausfordernd sein. Kommen zu den alltäglichen Anforderungen weitere Belastungen hinzu, wie etwa finanzielle Probleme oder Trennungen, gelangen viele Erziehende schnell an ihre Grenzen. Zusätzlich erschwerend wirken äußere Faktoren wie Kostensteigerungen und die veränderten Anforderungen am Arbeitsmarkt.

Gerade alleinerziehende Elternteile stehen oft vor der Herausforderung, sowohl die emotionale als auch die finanzielle Verantwortung allein zu tragen. Sie müssen viele verschiedene Aufgaben gleichzeitig bewältigen – von der Kinderbetreuung und dem Haushalt über berufliche Ver-

pflichtungen bis hin zur persönlichen Zeit für sich selbst. Oft bleibt wenig Raum, um Unterstützung zu suchen oder um eigene Bedürfnisse zu erfüllen.

Die Mutter/Vater-Kind-Einrichtung mia – Miteinander Auszeit der pro mente Reha GmbH in Bad Hall bietet daher mit dem Aufenthalt für Erziehungsverantwortliche aus ganz Österreich Entlastung vom herausfordernden Alltag. Durch eine therapeutische Begleitung der Eltern und eine pädagogische Begleitung der Kinder von 3 bis 12 Jahren kommt es zur Stabilisierung der Familiensysteme. Als präventives Angebot zur Stärkung der psychischen Gesundheit bietet mia – Miteinander Auszeit den belasteten



Familien gezielt die Möglichkeit, während eines stationären, dreiwöchigen Aufenthalts wieder Kraft für die Herausforderungen des Alltags zu sammeln und damit schweren psychischen Erkrankungen vorzubeugen.

Bezogen auf den Präventionsbereich entwickelt sich der Bedarf nach Angeboten und Leistungen stetig nach oben. Mag. Helga Pollheimer, Leiterin von mia – Miteinander Auszeit, weiß: „Familien wollen sich helfen lassen und suchen nach Unterstützungsmöglichkeiten, um in weiterer Folge das Familiensystem stabilisieren zu können. Die steigende Zahl an Anfragen in den letzten Monaten bestätigt das.“ Infos über und Angebote für die psychische Gesundheit tragen dazu bei, dass der Schritt, sich Unterstützung zu holen, leichter gemacht werden kann.

Pollheimer weiter: „Familien darüber aufzuklären, welche Umstände zu einer psychischen Erkrankung führen können und auch, welche Möglichkeiten jede*r Einzelne hat, um vorbeugend aktiv zu werden und damit Erkrankungen entgegenwirken zu können, sehen wir als Gesundheitseinrichtung der pro mente Reha als eine wichtige gesellschaftspolitische Aufgabe.“ Der mia-Aufenthalt ist eine freiwillige Leistung der Kassen. Dr.in Karin Reiter-Prinz, Geschäftsführerin der pro mente Reha, betont: „Psychisch gesunde Eltern und ein funktionierendes Familiensystem tragen dazu bei, dass Kinder gesund aufwachsen können. Die Einrichtung der pro mente Reha GmbH in Bad Hall ist

die Einzige in Österreich mit diesem Angebot. Das unten angeführte Beispiel macht deutlich, dass ein Ausbau des Angebots notwendig und sinnvoll ist.“

Kinder benötigen in turbulenten Zeiten Stabilität und Sicherheit. Beides sollten sie im Familiensystem geboten bekommen und dafür braucht es Eltern, die sich psychisch gesund allen Herausforderungen stellen können. Ein Aufenthalt bei mia – Miteinander Auszeit trägt durch die Aktivierung und Stärkung des Selbsthilfepotenzials dazu bei, dass dies gelingen kann.

Fallbeispiel

Mutter (32 Jahre), 2 Kinder (4 und 7 Jahre),

Eine alleinerziehende 32-jährige Mutter von 2 Kindern im Alter von 4 und 7 Jahren arbeitet Vollzeit in einem Sekretariat. Seit Monaten hat sie Antriebs- und Schlafprobleme. Unterstützung vom familiären Umfeld ist aus unterschiedlichsten Gründen nur bedingt möglich. Der Alltag mit Arbeit, Haushalt und Kindern bringt sie immer wieder an ihre Grenzen und ihr Körper reagiert auf die psychische Erschöpfung mit Schmerzen in den Gelenken. Auf Anraten ihres Hausarztes entschließt sie sich, einen Antrag für einen Mutter-Vater-Kind-Aufenthalt in der präventiven Einrichtung mia – Miteinander Auszeit in Bad Hall (OÖ) zu stellen. Mit Unterstützung einer Freundin reicht sie alle erforderlichen Unterlagen bei ihrer Krankenkasse ein. Die Freude ist groß, als sie erfährt, dass ihr Antrag bewilligt und der Aufenthalt finanziert wird. Die Vorbereitung auf den Aufenthalt und die Anreise

sind für alle aufregend und stressig zugleich. Die Erwartungen an die Auszeit vom Alltag sind groß. Ruhe, Gelassenheit und inneren Frieden zu finden und die Bindung zu den Kindern zu stärken, stehen im Vordergrund. Die Mutter wünscht sich, den Kindern auf einer entspannteren Ebene zu begegnen und mehr Freude an der gemeinsamen Zeit zu empfinden. In den therapeutischen Angeboten lernt sie Methoden kennen, wie sie im Alltag trotz Herausforderungen Ruhe bewahren und auf ihre Grenzen achten kann. Sie reflektiert ihre Verhaltensmuster, ist offen für neue Wege und setzt Gehörtes und Erlerntes bereits während des Aufenthalts um. Die ersten Erfolge stellen sich ein und Rückschläge werfen sie nicht mehr aus der Bahn, wie sie es aus ihrem Alltag kennt. Gestärkt tritt sie nach drei Wochen mit vielen positiven Erfahrungen die Heimreise an und fasst ihre Gedanken in einem persönlichen Brief mit folgenden Worten zusammen:

„Danke für diese erholsame Reise, die schönen Momente mit den Kindern, die Gedankenreisen, die Ruhe, die Gelassenheit, die Haltung, den Mut, ach ich könnte ewig aufzählen. Danke einfach für diese Tür, die uns geöffnet wurde, in der ich für uns eine gute Zukunft sehe und mich auf vieles davon wieder freuen darf. Ich wollte mit meinen Kindern etwas mehr Bindung aufbauen, und das habe ich geschafft. Ich wollte weitgehend medienfreie Zeit, und das habe ich geschafft. Dank eurer Hilfe! Ich wollte etwas Frieden, und das habe ich gefunden. Ich wollte Zeit mit den Kindern, und diese hatte ich. Vor uns steht noch vieles an Herausforderungen, aber Mut und Zuversicht durften sich breitmachen. Danke dafür! Wir machen in Babyschritten weiter. Schön, dass es euch gibt. Schön, dass wir bei euch sein durften. Wir wünschen euch von Herzen alles Liebe, weiterhin erfolgreiche und gute Momente.“



mia – MITEINANDER AUSZEIT

Ein präventives, dreiwöchiges, stationäres Angebot für Erziehungsverantwortliche und Kinder (3 bis 12 Jahre)
**Alle Infos zu mia finden Sie auf www.miteinanderauszeit.at,
 Tel. 07258 50 940 bzw. mia@promente-reha.at**

Informationen zu Eltern-Kind-Kuren finden Sie auf den Seiten des Online-Ratgeber KOMPASS unter „Gesundheit“.



Privat

Evelyn Martin

EDITORIAL

Liebe Leser*innen!

Als ich vor etwa neun Jahren in den ÖPA-Vorstand kam, musste ich meist weit ausholen, um zu erklären, warum eine Anwaltschaft für Alleinerziehende nötig ist. Das ist heute anders, über Alleinerziehende wird in den Medien häufig berichtet. Inzwischen beschäftigt uns bei der ÖPA jedoch die Entwicklung, dass diese Familiengruppe automatisch mit finanziellen Problemen, existenziellen Nöten und Armut in Verbindung gebracht wird. In Wikipedia ist nachzulesen: „Die Zahl der Alleinerziehenden hat in den industrialisierten Ländern über die letzten Jahrzehnte zugenommen. Die Alleinerziehenden-Familie ist eine ökonomisch besonders verletzliche Familienform ...“ In der vom Sozialministerium herausgegebenen Studie „Die sozialen Folgen der Inflation“ heißt es: „Diese Haushalte sind häufig gezwungen, sich zu verschulden, ihren Konsum einzuschränken oder auf Ersparnisse zurückzugreifen, um die Folgen der Teuerung zu bewältigen“ (siehe Beitrag Seite 9). Die ÖPA fragt sich, wie dem entgegenzuarbeiten ist.

Als Interessenvertretung beschäftigen uns Probleme wie drohende Armut für Alleinerziehende sehr. Besonders wertvoll ist daher z. B. die Zusammenarbeit mit der Armutskonferenz. Darüber hinaus versuchen wir, ganz praktisch Hilfe zu leisten: Im Rahmen der Neugestaltung unserer Website <https://oepa.or.at> wurde mit dem KOMPASS ein Tool geschaffen, mit dem Betroffene rasch und unkompliziert Information, Rat und Hilfe für anstehende Probleme finden können. Selbstverständlich bieten wir auch in unseren Mitgliedsorganisationen persönliche Beratung und Hilfe an. Sie haben Tipps, wie wir unsere Unterstützung verbessern könnten? Schreiben Sie uns Ihre Ideen!

Ihre **Evelyn Martin**
 Vorstandsvorsitzende der ÖPA

MITGLIED WERDEN!

Ab 15 Euro/Jahr
 Mail an: oepa@oepa.or.at
 mit dem Betreff „Mitglied werden“

NEWSLETTERANMELDUNG
oepa.or.at/newsletter-anmelden