

ZWEI UND MEHR



DAS STEIRISCHE FAMILIENMAGAZIN

AUSGABE 47 • FRÜHLING 2022



MITMACHEN & GEWINNEN
FAMILIENTAGE,
FOTOSHOOTING
UND MEHR

MEHR ZUKUNFT

GEMEINSAM

STATT EINSAM

FAMILIE UND MEHR

SORGEARBEIT

SEITE AN SEITE

ZUHAUSE UND MEHR

EINFACH

ZUSAMMEN



MUTTER SEIN



LUST AUF EINEN TOLLEN AUSFLUG?



In den 11 ausgezeichneten Ausflugszielen von FamilienUrlaub Steiermark gibt es viel Spannendes zu erleben – vom Tierpark über coole Action-Angebote, edle Pferde, süße Verkostungen bis zu Historischem oder naturwissenschaftlichen Überraschungen. Langeweile bleibt hier definitiv ein Fremdwort! Zum Ausruhen könnt ihr's euch dann in einem der steirischen Kinderhotels gemütlich machen ...

Das wollt ihr auch erleben?! Einfach die Gewinnfrage richtig beantworten und mit etwas Glück einen von zwei Familienausflügen* gewinnen!

WER IST DER URURURURURGRÖSSVATER VON PANTHER PANKRATZ, DEM MASKOTTCHEN VON FAMILIENURLAUB STEIERMARK?

- KÄRNTNER LINDWURM
- STEIRISCHER PANTHER
- TIROLER ADLER

TIPP: Die richtige Antwort findet ihr auf:
familienurlaub-steiermark.at 😊

MITMACHEN!

So gewinnen Sie mit dem ZWEI UND MEHR-Familienmagazin – beantworten Sie dazu unsere Gewinnspielfrage und senden Sie die richtige Antwort an:
gewinnspiel@zweiundmehr.at
oder:
COPE Group
Hainburger Straße 33, 1030 Wien

EINSENDESCHLUSS:
02.05.2022

Rechte, Datenschutz
siehe Seite 5



Informationen rund um Familie, Wissenswertes sowie Bildungs- und Freizeitangebote mit dem **ZWEI UND MEHR-Steirischen Familienpass** gibt es unter:
www.zweiundmehr.steiermark.at

GEWINNE EINTRITTE IN DIESE BEIDEN AUSFLUGSZIELE:



ERLEBNIS RITTISBERG SOMMERRODELN FÜR DIE GANZE FAMILIE AM RITTISBERG

Am Rittisberg Coaster flitzen die Rodeln auf Stahlrohren ins Tal, über eine 1.300 Meter lange Strecke mit Wellen, Steilkurven und Kreiseln. Und das bei jedem Wetter, denn die orangefarbenen Wagen, in denen man auch zu zweit Platz hat, sind mit Wetterschutzhauben ausgestattet. Viele weitere Angebote warten außerdem auf euch, z. B. Bogenschießen, Flyline, Höhengspielplatz, Laserbiathlon, Freizeitpark Beach, Biken und noch viel mehr ...

ERLEBNIS RITTISBERG
8972 Ramsau am Dachstein 31
Tel. 03687/81776
info@rittisberg.at
www.rittisberg.at



DIE BERÜHMTEN WEISSEN PFERDE HAUTNAH ERLEBEN

Erfahrt während einer Führung durchs Lipizzanergestüt Piber auf unterhaltsame Weise alles über die Aufzucht der Lipizzaner. Vor allem die Fohlen mit ihren Müttern sind ein besonderes Erlebnis. In der Schmiede kannst du dem Hufschmied bei der Arbeit zusehen und in der neuen Ausstellung „Folge der Herde“ erfährst du Interessantes zur Zucht und Geschichte der Lipizzaner mit interaktiven Elementen.

LIPIZZANERGESTÜT PIBER
Piber 1, 8580 Köflach
Tel. 03144/3323
office@piber.com
www.piber.com



Das Redaktionsteam des ZWEI UND MEHR-Familienmagazins:
 HRⁱⁿ Mag.^a Alexandra Nagl, MMag.^a Andrea Koller (hinten v.l.n.r.),
 Renate Stuhlpfarrer, Mag.^a Kerstin Dremel, Andre Lesch (vorn v.l.n.r.)

LIEBE LESERIN, LIEBER LESER!

Unsere Frühlingsausgabe widmen wir dem Thema „Mutter werden, Mutter sein“. Doch geht unser Blick weit darüber hinaus, was eine Mama, Mutter, majka, um, mamă, matka, anne, ina, mother ausmacht. Wie in unserer Ausgabe „Aktive Väter“ schauen wir auf mehr als Mutter- oder Vaterschaft. Wir betrachten viele Aspekte des Elternseins – im Großen wie im Kleinen. So nehmen wir Rollenbilder, Arbeitsbedingungen, Kinderbetreuungssituation, Rahmenbedingungen und regionale Gegebenheiten in den Blick. Dazu haben wir Mütter, Väter, Kinder und viele weitere Personen mit Wissen und Erfahrung befragt. So vielfältig Mamas und ihr Leben auch sind, so vielfältig ist auch, was sie für ein gutes Leben brauchen. Das Coronavirus hat uns noch immer fest im Griff. Es belastet das Leben von Müttern ganz besonders. Umso wichtiger ist es, sich nicht nur der Dauerbelastungen bewusst zu werden, denen Mamas zu Hause, im Beruf, in Pflege und Fürsorge ausgesetzt sind, sondern auch die nötigen Mittel, Kräfte und Wege zu zeigen, dies zu ändern. Denn es ist unser aller Aufgabe, für Gleichberechtigung, Gleichbehandlung und Partnerschaftlichkeit auf allen

Ebenen zu sorgen: familiär, beruflich, sozial und finanziell. Wir zeigen, warum das Basis und Chance für ein gesundes Familienleben ist und wie wir dadurch alle viel gewinnen. Jetzt und später! Darüber sprechen wir unter anderem in unserer Covergeschichte (ab Seite 6). Mehr über die Hintergründe, Möglichkeiten wie zum Beispiel das Pensionsplitting und die Rolle der Elternbildung als wichtige Form des lebensbegleitenden Lernens finden Sie in unseren Geschichten auf den Folgeseiten. Dabei zeigen wir, wo es welche familienunterstützenden Maßnahmen und Services gibt – egal, ob für Alleinerziehende, Jungmütter, Pflegemütter, Stiefmamas, Mehrlingsmamas, Großmütter oder für ihre Familien. Unterstreichen möchten wir auch, wie wichtig das Thema Selbstfürsorge von Müttern ist (Seiten 20/21). Wie immer hält unser Magazin viele gute nachhaltige Ideen und einfache Rezepte für die ganze Familie bereit. Und wir freuen uns, wenn Sie bei unseren Gewinnspielen mitmachen. Mehr Anregungen für Ihren bunten, gemeinsamen Familienalltag finden Sie vor allem ab Seite 24. Viel Vergnügen beim Lesen!

IHR REDAKTIONSTEAM

ZWEI UND MEHR- Familien- & KinderInfo

Für alle Fragen rund um Familie und Kind:

0316/877-2222

oder info@zweiundmehr.at

Sie erreichen uns
bis auf Weiteres wie folgt:

Montag bis Freitag 8:00–12:30 Uhr
(eingeschränkt auf das Telefon und E-Mail)

Aktuelle Infos finden Sie auf unserer Website:
www.zweiundmehr.steiermark.at

ZWEI UND MEHR
FAMILIEN- & KINDER Info



IMPRESSUM

**Herausgeber, Medieninhaber,
Chefredaktion, Verlagsort:**

Land Steiermark,
A6 Fachabteilung Gesellschaft,
Karmeliterplatz 2, 8010 Graz,
www.zweiundmehr.steiermark.at

www.facebook.com/zweiundmehrsteiermark

Kontakt:

Referat Familie, Erwachsenenbildung und Frauen

Tel. +43 (316) 877-4023, familie@stmk.gv.at

ZWEI UND MEHR-Familien- & KinderInfo:

Tel. +43 (316) 877-2222, info@zweiundmehr.at

Projektleitung: Katharina Tieber

katharina.tieber@copegroup.com

Content Performance Group GmbH,

Hainburger Straße 33, 1030 Wien,

www.copegroup.com,

zweiundmehr@copegroup.com

Konzept/Inhalt: Dr.ⁱⁿ Katrin Seidel

Konzept/Art-Direktion: Joanna Jagiello

Redaktionsleitung: Elisabeth Joham

Weitere Beiträge: Mag.^a Bettina Luftensteiner,

Referat Familie, Erwachsenenbildung und

Frauen, Dr.ⁱⁿ Katrin Seidel

Illustrationen: Bozica Miloseska, www.foon.at

Anzeigen: Mag.^a Bettina Luftensteiner,

bettina.luftensteiner@copegroup.com

Herstellung: Druckerei Berger, Horn

Fotos: Mag.^a Marija-M. Kanižaj, beigestellt

Unter www.familienpass.steiermark.at ist bei den

jeweiligen Angeboten der Bildnachweis der

ZWEI UND MEHR-Vorteilsbetriebe ersichtlich.

ZWEI UND MEHR ist das

Steirische Familienmagazin – eine bunte,

vielfältige und über die Grenzen blickende,

kostenfreie Zeitschrift. Sie ist 4 x jährlich per

Post und in allen steirischen SPAR-, EUROSPAR-

und INTERSPAR-Märkten in einer Auflage von

150.000 Stück erhältlich.

Alle Rechte vorbehalten.

Jegliche Vervielfältigung, Verbreitung oder

sonstige Verwendung wie auch die Übernahme

von Beiträgen sind nach § 44

Urheberrechtsgesetz verboten.

Offenlegung gem. § 25 Mediengesetz:

www.zweiundmehr.steiermark.at/Offenlegung



Dieses Produkt besteht aus Material von vorbildlich bewirtschafteten, FSC®-zertifizierten Wäldern, wiedergewonnenem Material und anderen kontrollierten Quellen.

INHALT



14

06

JETZT BEI
UNSEREN
GEWINNSPIELEN
MITMACHEN &
TOLLE PREISE
GEWINNEN!



Für die Frühlingausgabe hat Fotografin Marija für unser Cover und die Rubrik „Familie und mehr“ Max und Moritz mit Eltern, Großeltern und Uroma besucht und ihren Familienalltag dokumentiert (Seite 14).

Teilnahmebedingungen
auf Seite 40.



10

03 EDITORIAL

Aktuelles im ZWEI UND MEHR-Steirischen Familienmagazin.

04 INHALT

Unsere Frühlingausgabe im Überblick.

06 COVERSTORY MUTTER SEIN

Welche Voraussetzungen es braucht, damit jede Frau die Mutterrolle wählen kann, die sie möchte.

10 MEHR ZUKUNFT

GLEICHBERECHTIGT, SELBSTBESTIMMT

Die Gleichstellung aller Geschlechter schafft Gerechtigkeit, Freiheit und mehr Chancen für alle.

14 FAMILIE UND MEHR SEITE AN SEITE

Was geteilte Elternschaft und Betreuungsarbeit alles bewirken können.

18 UNTERSTÜTZUNG UND MEHR GEMEINSAM STATT EINSAM

Gezielte Angebote und Unterstützung in herausfordernden Zeiten.

20 MEHR SELBSTFÜRSORGE GUT ZU SICH SEIN

Warum Mamas auch gut auf sich selbst achten sollten.

22 MEHR PARTNERSCHAFT DU, ICH, WIR

Eltern sein und Liebespaar bleiben.

24 ZUHAUSE UND MEHR GEMEINSAME FAMILIENZEIT

Rezepte, Spiele- und Haushaltstipps für alle Familienmitglieder.

28 RECHT UND MEHR PENSIONSSPLITTING UND MEHR

Finanzielle Sicherheit für Frauen.

30 WAS MACHT EIGENTLICH EINE FAMILIENBERATERIN?

Ein Tag im Arbeitsleben von Familienberaterin Barbara Scherer.

34 MITMACHEN UND MEHR DIE FAMILIEN-WERKSTATT

Verschiedene Ideen für das gemeinsame Erledigen der Hausarbeit. Außerdem: mitmachen und rätseln.

24



28



30



32 EVENT UND MEHR

Leseland Steiermark, Buchstart Steiermark, Die Lies-was-Wochen 2022, 5. Steirischer Vorlesetag 2022, Welttag des Buches 2022, ZWEI UND MEHR-Elterntreffs und mehr.

36 KINDER- UND JUGENDMEDIEN

Bücher, Spiele und der persönliche Tipp.

38 MEHR MEINUNG

Viel Raum für Groß und Klein.

40 FAMILIENBÜHNE

Wer mitgemacht und gewonnen hat. Außerdem: Galerie und Rätsellösungen.

42 VERANTWORTUNG UND MEHR

Beratung, Begleitung und Schutz bei Gewalt.

Ihr Familienmagazin
wurde bereits mit 15 Preisen ausgezeichnet:
2018: ASTRID AWARD

2019: GALAXY AWARD (2-fach für Design und Text)

2020: EUROPEAN PUBLISHING AWARD
(für unser Magazinkonzept), **MERCURY AWARD**
(2-fach als Family und Educational Guide)

ASTRID AWARD, GALAXY AWARD
(2-fach für Inhalt und Design)

2021: INTERNATIONAL CREATIVE MEDIA AWARD
(für Design und Konzept), **MERCURY AWARD,**
ASTRID AWARD, GALAXY AWARDS, FOX AWARD

2022: MERCURY AWARD (Educational Guide)



Teilnahmebedingungen, Rechteeinräumung und Datenschutz bei Mitmachaktionen, Fotogewinnspielen etc.

Alle Mitmachaktionen, Gewinnspiele etc. werden unter Einhaltung der geltenden datenschutzrechtlichen Bestimmungen durchgeführt. Die Teilnahme an Mitmachaktionen, Gewinnspielen etc. ist kostenlos, freiwillig und mit keinerlei weiteren Verpflichtungen verbunden. Mit der Teilnahme an Mitmachaktionen, Gewinnspielen (Einreichung des Beitrages, der Fotos etc.) werden die Teilnahmebedingungen akzeptiert. Teilnahmeberechtigt sind Personen mit Wohnsitz in der Steiermark. Für Einsendungen Minderjähriger bedarf es der Zustimmung der gesetzlichen Vertretung. Die Teilnahme am Gewinnspiel ist bis einschließlich [...] möglich. Die Einsenderin oder der Einsender nimmt zur Kenntnis, dass die von ihr oder ihm bei der Teilnahme an Gewinnspielen, Mitmachaktionen etc. übermittelten personenbezogenen Daten (Vor- und Familienname, Adresse, E-Mail-Adresse, Alter; bei Minderjährigen auch Daten der Erziehungsberechtigten) und Foto bzw. Fotos vom Amt der Steiermärkischen Landesregierung als datenschutzrechtlichem Verantwortlichen ausschließlich zum Zweck der Durchführung und Abwicklung des Gewinnspiels und zur Veröffentlichung der Gewinnerinnen und Gewinner verarbeitet werden. Daten, die nicht veröffentlicht werden, werden unmittelbar nach Ende des Gewinnspiels gelöscht. Die operative Abwicklung von Gewinnspielen, Mitmachaktionen etc. (Entgegennahme der Einsendung, Beurteilung, Veröffentlichung etc.) wird von der Content Performance Group GmbH, Hainburger Straße 33, 1030 Wien, abgewickelt. Die Content Performance Group GmbH wird als Auftragsverarbeiterin für das Amt der Landesregierung tätig. Mit der Einsendung von Inhalten (Fotos, Text etc.) garantiert die Einsenderin/der Einsender, dass sie/er alle Rechte an Inhalt innehat und keine Rechte Dritter (z.B. Persönlichkeitsrechte von abgebildeten Personen, Namensnennungsrechte von Fotografen gemäß ABGB und UrhG) verletzt werden. Alle notwendigen Rechte für eine Veröffentlichung (z.B. Vervielfältigung, Verbreitung, Anpassung an das Layout, Kürzung in jeglichem redaktionellen Zusammenhang im ZWEI UND MEHR-Familienmagazin bzw. auf www.zweiundmehr.steiermark.at auf der „Familienbühne“) werden dem Land Steiermark, A6 Fachabteilung Gesellschaft, eingeräumt. Für die Einsendung oder Veröffentlichung von Fotos entsteht der Einsenderin bzw. dem Einsender kein Anspruch auf Entgelt/Honorar oder Kostenersatz. Einsendungen werden nicht retourniert und nicht aufbewahrt. Es besteht kein Anspruch auf Veröffentlichung. Die Einsenderin bzw. der Einsender hält das Land Steiermark vollkommen frei von Ansprüchen, auch von Rechtsanwalts- und Gerichtsverfahrenskosten. Die Verlosung unter allen richtigen Einsendungen erfolgt nach dem Zufallsprinzip, die Gewinnerinnen und Gewinner werden schriftlich verständigt. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen, eine Barablöse ist nicht möglich. Im Falle des Gewinns erklärt sich die Gewinnerin oder der Gewinner mit der Veröffentlichung des Namens und Wohnorts und des/der Fotos in der nächsten Ausgabe des ZWEI UND MEHR-Familienmagazins bzw. auf www.zweiundmehr.steiermark.at auf der „Familienbühne“ einverstanden. Die Einsenderin bzw. der Einsender nimmt zur Kenntnis, dass auf der Datenschutz-Informationseite der Steiermärkischen Landesverwaltung <https://datenschutz.stmk.gv.at> alle relevanten Informationen – insbesondere die sie/ihn betreffenden Rechte – veröffentlicht sind.



»Mutterschaft ist komplex, denn darin bilden sich die aktuellen Themen unserer Gesellschaft geballt ab.«

SUSANNE MIERAU, AUTORIN
Aus: „Mutter. Sein.“

Mutter sein

Jede Frau soll die Mutterrolle so gestalten, wie sie möchte. Gleichberechtigung, Arbeitsteilung, geteilte Fürsorge, Entlastung und Unterstützung sind dafür nur einige wichtige Voraussetzungen.

Mutter werden ist für viele Frauen wunderschön, spannend, aufregend und in jedem Fall der Beginn eines neuen Lebensabschnitts. Dabei können die Umstände, Gegebenheiten und Bedingungen sehr unterschiedlich sein. Und auch ohne ein Kind zu gebären kann eine Frau Mama werden. Mutterschaft kann vielfältig sein. Da gibt es alleinerziehende Mütter, Stiefmütter, Pflegemütter, Patchworkmütter, Leihmütter, Großmütter oder Mütter, die ihr Kind adoptiert haben. Das Muttersein lässt sich unter biologischen, rechtlichen und sozialen Aspek-

ten betrachten. Die biologische Mutter ist jene, die die Eizelle beigetragen hat, aus der der Embryo entstanden ist. Rechtlich gesehen ist die Mutter jene, die für ein Kind die Verantwortung hat. Dabei muss sie nicht zwingend die biologische Mutter sein – wie zum Beispiel bei einer Adoption. Die soziale Mutter wiederum ist jene, die sich um das Wachsen und Gedeihen des Kindes kümmert, damit es sich gut entwickelt. Ein Kind kann durchaus mehrere soziale Mütter haben. Das ist zum Beispiel der Fall, wenn es von seiner Großmutter aufgezogen wird oder Fürsorge, Liebe und Zuneigung

von der Stief- oder auch Pflegemutter erfahren hat. Ebenso gut kann eine Mutter wiederum mehrere Funktionen in sich vereinen. Kurzum: Das Muttersein ist vielgestaltig.

Mutter werden, Mutter sein

(S)ein Kind zu bekommen ist für viele Frauen ein einschneidendes Erlebnis. Nicht immer ist es für alle auch ein großer Lebenstraum oder bedeutet das perfekte Glück. Selbst wenn Schwangerschaft, Geburt oder Adoption gut verlaufen, funktionieren Mutterwerden und Muttersein nicht automatisch oder auf Anhieb. „Weil meine Mama direkt nach meiner Geburt in eine heftige Depression verfallen ist, haben sich meine Oma, meine Tante und mein Vater ein gutes halbes Jahr nach meiner Geburt intensiv um mich gekümmert. Erst nach und nach war meine damals noch junge Mama in der Lage, mit der großen Verantwortung umzugehen und mich zu versorgen. Es war keine einfache Familiensituation. Aber letztlich hat es mir an nichts gefehlt“, erzählt Mira (39). Als Mama einer Tochter weiß sie: „Jede Frau braucht Zeit, um sich in ihrer Mutterrolle zu finden.“ Und auch Muttergefühle entwickeln sich selten von jetzt auf gleich. „Mutter werden berührt auf ganz intensive Weise, macht verletzlich und doch gleichzeitig sehr belastbar“, sagt Dr.ⁱⁿ Sabine Wirnsberger, u. a. Geschäftsführerin des Instituts für Familienförderung in Graz, klinische- und Gesundheitspsychologin, Jugend- und Familienpsychologin und Psychotherapeutin.

Bindung, Fürsorge, Entwicklung

Das neue Familienmitglied soll gut umsorgt sein und sich gut entwickeln können. Dabei orientiert es sich an seinen nahen Bezugspersonen. Das muss nicht immer zwingend die Mutter sein! „Auch andere Bezugspersonen unterstützen dabei die Entwicklung eines Kindes: Vielfältige Erfahrungen nutzen der Entwicklung des kindlichen Sozialverhaltens“, wie die bekannte Entwicklungspsychologin und Autorin Lieselotte Ahnert weiß. Auch ihre Untersuchungen haben gezeigt, dass eine Mutter die enge Bindung zum Kind selbst dann „aufrechterhalten kann,

wenn es schon sehr früh von anderen Personen mitbetreut wird. Wenn sich die Mutter in der verbleibenden Zeit weiterhin feinfühlig um das Kind kümmert und es in der Entwicklung fördert, bleibt auch die Qualität ihrer Beziehung zum Kind bestehen“, unterstreicht Ahnert. Außerdem garantiert „ein hohes mütterliches Betreuungsengagement nicht unbedingt eine bestmögliche Entwicklung für das Kind“, wie sie in ihrem Buch „Wie viel Mutter braucht ein Kind“ schreibt.

Die Expertin empfiehlt, sich neben kluger Elternbegleitung, -bildung und -unterstützung auf „das eigene Einfühlungsvermögen zu verlassen. Denn in den ersten sechs Monaten läuft gewissermaßen ein ‚intuitives Elternprogramm‘ ab – beim Vater wie bei der Mutter“. Männliche Bezugspersonen oder anwesende Väter würden „das mütterliche Modell ergänzen“ und Kindern „zu einem reichhaltigen Menschenbild verhelfen“, so die Bindungsexpertin Prof.ⁱⁿ Lieselotte Ahnert.

Zwischen Tradition und Moderne

Das gesellschaftliche Bild einer Mutter ist nach wie vor für viele – auch für viele Frauen – mit hohem Anspruch verbunden. Weil das Bild von der „klassischen“ Hausfrau und Mutter ausgedient hat, werden Mütter heute von vielen Seiten mit Anforderungen geradezu überhäuft. Sie sollen beruflich eingebunden sein und dort weiterkommen, sich hingebungsvoll um Familie und Kind(er) kümmern, ein abwechslungsreiches Familienleben organisieren sowie Partnerin und Geliebte sein. Gibt es dabei nicht ausreichend Unterstützung in der Familie, im Beruf und im Umfeld bzw. in der Region, so kann das Mütter überfordern. Lucia ist 41 und Mama von drei Kindern im Alter von 16, 14 und 9. Sie meint: „Wenn wir Mütter nicht wären oder einmal wegbrechen würden, ginge ein ganz wichtiger Teil der Familie und Gesellschaft verloren.“

Kein Patentrezept

Wird eine Mutter dem nicht gerecht, heißt es schnell, sie sei keine gute Mutter. Doch was ist eine gute Mutter? Dafür gibt es keinen Katalog. Der angesehene britische Bindungsforscher

Empfehlenswerte Blogs

DER MAMA-BLOG MIT MEHR LIFE ALS STYLE

Natalie ist dreifache Mutter. In ihrem Blog geht es ums Mamasein, Selbstfürsorge, gleichberechtigte Elternschaft und den ganz normalen Familienalltag.

www.ganznormalemama.com

ERFAHRUNGSBERICHTE VON VÄTERN AUS IHRER KARENZ

Wie lebt es sich als „Vollzeitpapa“? Papas erzählen von ihren Eindrücken und machen anderen Vätern Mut.

www.karriere.at/blog/vaeter-karenz-erfahrungsbericht.html



UNSER TIPP

MUTTER VATERKARENZ KIND

Katharina Fröschl-Roßboth

Fotografin Katharina Fröschl-Roßboth begleitet Mann und Sohn während der Karenzzeit. Auch Momente anderer Väter, die sich für Fürsorgearbeit in den ersten Lebensmonaten ihres Nachwuchses entschieden haben, hält sie fest. Die Väter kommen in Interviews zu Wort. Kurzmeldungen in Tagebuchform runden das Buch ab.

VFMK Verlag | 29,- €

Donald Winnicott rät, sich vom Bild der idealen Mutter zu verabschieden. Stattdessen spricht er von der „hinreichend guten Mutter“, die neben ihrer Mutterrolle auch auf sich und ihre Bedürfnisse schaut.

Sein, wer man sein möchte

Jede Mutter soll ihre Rolle selbstbestimmt wählen und gestalten können. Niemand muss perfekt sein. So sieht das auch die 55-jährige Tina, Mutter von zwei Kindern und drei Enkelkindern: „Wir sind Alltagsmanagerinnen und fühlen uns meist für alles verantwortlich. Oft denken wir, dass wir alles schaffen können und müssen. Dabei müssen und können wir gar nicht alles unter Kontrolle haben. Niemand kann das auf Dauer. Das versuche ich auch meinen Kindern mit auf den Weg zu geben.“ Sie ist eine von vielen Frauen, die ihren Weg selbstbestimmt geht. Das lebt sie auch ihren Kindern vor.

Doch noch immer stehen der selbstbestimmten Mutterrolle zahlreiche Hindernisse im Weg. Ein Großteil der Gesellschaft trägt ein Rollen- und Mutterbild in sich, das entstaubt und abgelegt gehört. Auch so manche Medien stellen gern die heile Familienidylle und Mütter als perfekte Familienmanagerinnen dar, die einfach alles stemmen. Damit Mütter nicht weiter ungewollt in diese Rolle gedrängt werden, die sie gar nicht möchten, ist es nötig, das Bewusstsein für die Gleichstellung von Frau und Mann in unserer Gesellschaft zu stärken. „Dafür braucht es ein Bündel an Maßnahmen. Dazu zählen gleichstellungsorientierte Aus- und Weiterbildung, ausgewogene Vertretung der Geschlechter in Entscheidungspositionen, geschlechtergerechte Sprache, Symbole und Bilder oder klischeefreie Rollenbilder in den Medien“, sagt Landesrätin Dr.ⁱⁿ Juliane Bogner-Strauß.

Rahmenbedingungen schaffen

Das Problem der Benachteiligung von Müttern liegt tief in unserer gesellschaftlichen Struktur verwurzelt. Immer noch sind Mütter zwischen Kind und Karriere hin- und hergerissen. Mehrheitlich sind sie noch immer die-

jenigen, die zu Hause bleiben und sich um die Kinder kümmern. Steigen sie wieder ins Berufsleben ein, stecken sie oft in Teilzeitfallen fest. Dass sie dann in der Pension stark benachteiligt sind, wissen viele gar nicht.

Damit die Vereinbarkeit von Beruf und Muttersein gelingen kann, gibt es viel zu tun. „Ein zentraler Punkt ist sicher die Kinderbetreuung bzw. ein flächendeckendes, leistbares Angebot von Kinderbildungs- und Kinderbetreuungseinrichtungen mit flexiblen Öffnungszeiten. Darüber hinaus braucht es noch mehr Bewusstseinsbildung bei ArbeitgeberInnen für dieses Thema sowie Information zum Ausbau von betrieblichen Betreuungsangeboten. Nicht weniger wichtig ist außerdem die Stärkung und Unterstützung von Alleinerziehenden bzw. Alleinverdienenden“, so Landesrätin Dr.ⁱⁿ Bogner-Strauß.

Informieren statt verlieren

Frauen arbeiten viel. Und 64 % der gesamten Arbeitszeit von Frauen sind unbezahlt, weiß die AK-Expertin Mag.^a Bernadette Pöcheim. Aufgrund dieser Lohneinbußen droht ihnen Altersarmut. Daher sollten sich Mütter schon frühzeitig über Möglichkeiten einer besseren Pension informieren. So können Eltern für die Jahre der Kindererziehung ein freiwilliges Pensionssplitting vereinbaren (siehe Seiten 10–13, 28–29). Auch Väter müssen im Gleichstellungsprozess mitwirken. „Damit mehr Männer Väterkarenz in Anspruch nehmen, braucht es vor allem Akzeptanz und Bereitschaft! Dazu gehört auch die Akzeptanz der Teilzeitarbeit und Väterkarenz von Männern und (werdenden) Vätern seitens der ArbeitgeberInnen. Dies hätte weitere positive Effekte zur Folge. Denn dann teilen sich Eltern vermehrt die Aufgaben. So lassen sich Berufstätigkeiten und Familienarbeit besser vereinbaren“, erklärt Landesrätin Dr.ⁱⁿ Bogner-Strauß. Ein Umdenken in Gesellschaft und Politik muss also stattfinden. Dann würde es Müttern gelingen, ihr „Muttersein“ selbstbestimmt gestalten zu können. Doch bis dahin ist es noch ein gutes Stück Weg. 😊

Angebote für steirische Mütter

ZWEI UND MEHR-FAMILIENPORTAL
www.zweiundmehr.steiermark.at

KINDER- UND JUGEND-ANWALTSCHAFT STEIERMARK - ELTERNTELEFON

Tel. 0676/86664668

www.kija.steiermark.at

AK STEIERMARK

Tel. 05-7799

stmk.arbeiterkammer.at

FRAUENSERVICE GRAZ

Tel. 0316/716022

www.frauenservice.at

FRAUENBERATUNG IN IHRER REGION: NETZWERK STEIRISCHE FRAUEN- UND MÄDCHENBERATUNGSSTELLEN

www.verwaltung.steiermark.at/cms/ziel/108305285/DE/

ADOPTION UND PFLEGE

www.zweiundmehr.steiermark.at/cms/ziel/131044777/DE

MÜTTERRUNDEN

www.katholische-kirche-steiermark.at

> in der Suche „Müiterrunde“ eingeben



KURZ & KNAPP

Jede Frau sollte selbst festlegen dürfen, welche Mama sie sein möchte und wie sie sich in ihrer **Mutterrolle** sieht. Dazu gehört auch, dass sie **Unterstützung** aktiv einfordert, Verantwortung abgibt und **Sorge- und Betreuungsarbeit** fair zwischen den PartnerInnen geteilt werden. Besonders in **Krisensituationen** wie der Coronapandemie ist es wichtig, dass Frauen durch zusätzliche **Belastungen** wie Home-schooling nicht noch weiter ins Hintertreffen geraten und zusätzliche **Nachteile** haben. Wenn Frauen, Mütter und Großmütter sich für **Gleichberechtigung** starkmachen, sind sie zugleich auch für ihre (Enkel-)Söhne und (Enkel-)Töchter ein gutes Beispiel.

EXPERTINNEN-MEINUNG



MMag.ª Andrea Koller,
Referat Familie, Erwachsenenbildung
und Frauen, Amt der Steiermärkischen
Landesregierung

MMag.ª Andrea Koller ist Leiterin des Referats Familie, Erwachsenenbildung und Frauen und stellvertretende Leiterin der A6 Fachabteilung Gesellschaft.

Welche gesellschaftlichen Rahmenbedingungen braucht es, um Mütter zu unterstützen?

Gerne möchte ich betonen, dass nicht nur Mütter, sondern Eltern und darüber hinaus alle Menschen, die Kinder im Aufwachsen begleiten, vor allem gesellschaftliche Akzeptanz und damit Unterstützung für diese so wichtige Aufgabe benötigen. Es braucht aber auch Zeit, Geld und Infrastruktur. Damit sind zum Beispiel die zeitlichen Möglichkeiten von Familie und Beruf gemeint, finanzielle Unterstützung und Entlastung von Familien. Aber auch wohnortnahe Infrastruktur für Kinder, Jugendliche und ihre Familien. Also je nach Lebenssituation und Lebensphase gut aufeinander abgestimmte Einrichtungen für Familien vor Ort. Diese sollen sachliche, informative und auch emotionale Unterstützung und Entlastung bieten. All das unterstützt somit auch Mütter in ihrer Mutterschaft.

Ich bin überzeugt davon, dass wir eine neue Sichtweise benötigen, um auch die Rahmenbedingungen zu verändern. Denn die Erwartungshal-

tung unserer Gesellschaft und auch von Familien selbst ist häufig noch immer jene, dass Familie Privatsache ist und Familie all das „schon irgendwie schafft, wenn sie nur will“. Das hat sich besonders in der Coronasituation immer wieder bestätigt, in der ganz selbstverständlich angenommen wurde, dass Familien und hier überwiegend Frauen die Herausforderungen „schon lösen werden“. Das haben sie natürlich auch. Die Frage ist nur, mit welchem Aufwand, welchen Entbehrungen, Anstrengungen und kritischen Folgen – Stichwort Lohnschere, Teilzeitarbeit, Zunahme von psychischen Erkrankungen und höheres Armutsrisiko von Frauen.

Warum braucht es „ein Dorf, um Kinder zu erziehen“?

Das ist ein schönes, vielfach gebrauchtes Sprichwort. Es macht sichtbar, dass Eltern eben nicht allein mit dieser Aufgabe sind. Denn all die Anforderungen, die an die Erziehung und Begleitung eines Kindes, an die Bildung und die gesundheitliche Entwicklung gestellt werden, können Familien gar nicht allein bewältigen. Und das müssen sie auch nicht! Das sprichwörtliche „Dorf“ bedeutet, dass gute Rahmenbedingungen entlang des Aufwachsens von Kindern vorhanden sind. Darunter fallen familiäre Bezugspersonen und FreundInnen, gute Nachbarschaft, öffentliche Bildungs-, Gesundheits- und Freizeiteinrichtungen, familienfreundliche Betriebe und Gemeinden und so weiter. Wenn

das vorhanden ist, dann haben wir ein Umfeld, das Familien und Kinder stark macht und sie auf lange Sicht entlastet.

Ziel moderner Familienpolitik ist es, die Verantwortung der ganzen Gemeinschaft für das Aufwachsen von Kindern zu fördern. Genau hier setzt das Land Steiermark mit der Initiative „Gemeinsam stark für Kinder“ an. Dabei sollen Netzwerke für Familien in steirischen Gemeinden gespannt und das „Dorf“ aufgebaut und gestärkt werden. Auch hilft es dabei, klassische Rollenbilder aufzubrechen. Also die Ansichten darüber, wie Frauen und Mütter (aber auch Männer und Väter) „zu sein haben“ und „wie Familie sein muss“.

Was hat das mit einem zeitgemäßen Rollenbild zu tun?

Wenn also Familien- und Sorgearbeit nicht mehr automatisch und insbesondere den Müttern und Frauen zugesprochen wird, dann sind wir unserem Ziel sehr nahe: Alle Menschen haben die gleichen Chancen, sich zu entfalten. Frauen mit Kindern sind dann nicht mehr diejenigen, die Abstriche in ihrem Leben machen müssen – mit Blick auf ihren Beruf, ihr Einkommen und ihre Lebensplanung. Zugleich werden auch die männlichen Lebensentwürfe langsam zeitgemäßer, denn immer mehr Männer wollen eine aktive Vaterschaft leben. Sie stoßen ihrerseits derzeit noch auf viele Hindernisse. Diese zu beseitigen und gleichberechtigte Elternschaft zu ermöglichen ist Gleichstellungsziel des Landes Steiermark.



Gleichberechtigt, selbstbestimmt

Die Gleichstellung aller Geschlechter schafft Gerechtigkeit,
Freiheit und mehr Chancen für alle.

Peter (36) erzählt, während er seinen eineinhalbjährigen Sohn beim Schaukeln antaucht: „Für mich war immer klar, dass ich in Väterkarenz gehe. Als meine Frau dann ein gutes Jobangebot bekam, haben wir entschieden, dass ich auch in Elternteilzeit gehe“ – eine zeitgemäße Rollenverteilung. Lange galten Mütter als Herzstück der Familie, die Kinder zur Welt bringen, erziehen, alles planen, alle umsorgen – und Väter als versorgendes familiäres Oberhaupt. Dieses überlieferte Rollenbild ist im Wandel. Auch, weil immer mehr Männer die Gleichstellung der Geschlechter

in Beruf und Partnerschaft als richtig empfinden, Väter sich intensiver an der Erziehung ihrer Kinder beteiligen und Frauen selbstbestimmter auftreten. Dennoch haben wir in der gelebten Praxis keine Gleichberechtigung.

Rollengestaltung

Auch wenn es um Rollenbilder und ihre Vermittlung geht, sind wir immer alle gemeinsam gefordert: Eltern, Erziehungsberechtigte, Großeltern, PädagogInnen, ArbeitgeberInnen, Literatur, Medien, unser Umfeld ... Olivera (31) erinnert sich an die Reaktionen, als sie ihr Kind sehr früh in Betreuung gab:

„Ich habe mir meinen Kinderbetreuungsplatz sorgfältig ausgesucht. Viele Eltern fanden es absolut unangebracht, dass ich mein Kind so früh in ‚fremde‘ Obhut gebe. Da wurde viel geurteilt. Dass meine Familie dazu stand, gab mir Kraft. Meiner Tochter hat es an nichts gefehlt, sie hat sich prächtig entwickelt. Und so waren wir plötzlich auch für andere ein gutes Beispiel“, erzählt sie. Dass Mütter in unserer Gesellschaft permanent bewertet werden, weiß auch Katharina Pommer. Sie ist Autorin von „Stop MomShaming – Miteinander statt gegeneinander“. Für die fünffache Mama und Therapeutin sind solche



Jede Frau sollte die Rolle selbst wählen können, die sie einnehmen möchte. 



Aktive Väter verbringen Zeit mit ihren Kindern und tragen dazu bei, Familie und Beruf partnerschaftlich zu vereinbaren.

alltäglichen „Angriffe“ ein gesellschaftliches Problem. Bezeichnungen wie „Rabenmutter“ beweisen das. Welche Rolle sie als Mutter einnehmen will, sollte jede Frau frei bestimmen können. So sieht das auch Vera (37), Mutter einer Tochter: „Es ist für jede von uns eine rein persönliche Entscheidung, wie sie ihr Leben mit Kind gestalten möchte“, sagt sie. „Wie ich meine Rolle als Frau und Mutter sehe, entscheide ich“, sagt auch Pia (34) als Mama eines Sohnes. „Bei meinem Lebensmodell und in meiner Mutterrolle vergleiche ich mich nicht mit anderen. Die einen zieht es nach ein paar Monaten zurück in den Job. Die anderen gehen plötzlich in der Mutterrolle auf und verlängern ihre Elternzeit. Und andere erfinden sich beruflich neu. Ich habe das Glück, beides haben zu können. Ich brauche auch beides.“

Teilzeitfalle und Altersarmut

Mütter konzentrieren sich heute zwar nicht mehr nur auf Familie und Haushalt. Aber noch immer übernehmen sie die planerische, gestalterische und fürsorgliche Hauptverantwortung. Dabei jonglieren sie Erziehung und Hausarbeit oder versorgen zu pflegende Angehörige – meist neben einem Teilzeitjob. Es ist ein Spagat, der viele unter Druck setzt und letztlich oft in die Altersarmut treibt. Denn: Mütter, die nach der Karenz nicht oder lange nicht Vollzeit arbeiten, erleiden nachweislich große Einkommenseinbußen (siehe Seiten 28/29). Wie sich das Einkommen von Eltern nach der Geburt ihres ersten Kindes entwickelt, hat ein internationales Forscherteam untersucht. So verdienen in Österreich Mütter bis zu zehn Jahre nach der Geburt des ersten Kindes im Schnitt 51% weniger als vorher! Männer hingegen erleiden keine Einbußen. Große Unzufriedenheit zeigte sich bei einer Online-Umfrage zur Gleichstellung der Geschlechter in der Steiermark. 66,5% der 1.035 Befragten (darunter 867 Frauen = 84%) fordern

beim Einkommen Gleichberechtigung. 56,4% sprachen sich für eine bessere Vereinbarkeit von Familie, Beruf und Pflege aus. Problematisch sind dabei Teilzeitfallen, in die Mütter (meist ungewollt) geraten können. Denn: Es gibt keinen Rechtsanspruch auf eine Vollzeitstelle bei der Rückkehr aus der Babypause. Also kann der Ausweg aus diesem Beschäftigungsmodell hürdenreich sein. Susanne (41, alleinerziehend) hat das erfahren: „Als meine beiden Kinder in der Volksschule waren, wollte ich mehr Stunden arbeiten. Mein Chef verneinte“, klagt sie. Unterstützung erhielt sie bei der AK Steiermark. ExpertInnen informieren hier Ratsuchende über Teilzeit und den beruflichen Wiedereinstieg. Auch beim „Infoprühstück für WiedereinsteigerInnen“ beraten AK, AMS und Kinderdrehscheibe zu Mutterschutz, Papamonat, Elternkarenz, Kinderbetreuungskosten und vielem mehr.

Passende Rahmenbedingungen

Familienfreundliche Unternehmen, flexible Arbeitszeitmodelle und gelebte Väterkarenz würden Familien viel mehr Möglichkeiten zur Vereinbarung von Familie und Beruf einräumen. Denn: Wenn Eltern wirklich das Gefühl haben, Familie und Beruf gut unter einen Hut zu bekommen, würden Mütter schneller wieder in den Job einsteigen – häufig Vollzeit oder vollzeittah. Der Wiedereinstieg nach der Karenz sollte schon vor dem Ausstieg vorbereitet sein.

Familienfreundlich

Als familienfreundlich gelten z. B. die steirischen Unternehmen Vitavo, E.L.T. Kunststoff und Werkzeugbau sowie AVL List. Flexible Arbeitszeitmodelle und ein respektvolles Miteinander fördern dort z. B. ein gutes Verhältnis von Berufs- und Privatleben. Dafür gab es den Landespreis „Familienfreundlichste Betriebe Steiermark“.



STOP MOMSHAMING Miteinander statt gegeneinander

Katharina Pommer

Momshaming findet täglich statt. So werden Mütter von allen Seiten wegen erzieherischer Entscheidungen kritisiert. Dieses Buch zeigt, wie man damit umgehen und seinen Selbstwert wieder steigern kann.

Goldegg Verlag | ca. 22,- €

UNSERE TIPPS



WAS NOCH ZU TUN IST Damit Frauen und Männer gleichberechtigt leben, arbeiten und Kinder erziehen können

Anne-Marie Slaughter

Die Autorin stellt klar, dass Kindererziehung nicht nur Aufgabe der Frauen ist, sondern der ganzen Gesellschaft. Sie zeigt auf, was Gleichberechtigung zwischen Mann und Frau bedeuten würde und wie sie zu erreichen wäre.

KiWi Verlag | ca. 14,99 €

Wirtschaftslandesrätin MMag.^a Barbara Eibinger-Miedl gratuliert allen PreisträgerInnen: „Im Wettbewerb um MitarbeiterInnen wird es immer wichtiger, sich als attraktive(r) ArbeitgeberIn zu positionieren. Die Vereinbarkeit von Familie und Beruf nimmt dabei einen hohen Stellenwert ein. Ich freue mich, dass diese Betriebe mit so vielseitigen Maßnahmen für ein familienfreundliches Umfeld sorgen und hier auch als Vorbild für andere fungieren. Ich bedanke mich herzlich für das außerordentliche Engagement und gratuliere zur Auszeichnung!“ Dieser Preis wird jährlich an steirische Unternehmen vergeben, die bei der Zertifizierung „berufundfamilie“ mit familienfreundlichen Maßnahmen punkten. www.familieundberuf.at

Vorbildlich

Dass Vorbilder positiv wirken, zeigt die Kampagne „Steirische Role Models“ von „FELIN_female leaders initiative“. Sie präsentiert Frauen, die es in eine sichtbare Führungsposition geschafft haben. Die „Role Models“ stehen für Gespräche in den steirischen Regionen bereit. Das Format „Strategischer Dialog“ bringt wiederum Akteurinnen aus Medien, Politik und Wirtschaft an einen Tisch und zeigt, wie geschlechtergerechte Berichterstattung geht. Die Kampagne unterstützt Frauen nachhaltig bei der Verwirklichung ihrer beruflichen Ziele. Denn: Jede Frau kann, darf und sollte sich ihre Rolle aussuchen können. ●

KURZ & KNAPP

Es liegt an **Politik, Gesellschaft und Arbeitswelt**, jene Rahmenbedingungen zu schaffen, die **Geschlechtergleichstellung** und **Chancengleichheit** ermöglichen, damit aus „Kind oder Job“ „Kind und Job“ wird. Letztlich haben es auch Frauen selbst in der Hand, aktiv, konsequent und nachhaltig für **geteilte Sorgearbeit, gleichberechtigte Partnerschaft** und **finanzielle Selbstständigkeit** einzustehen – für sich, ihre Familien, für jetzt und später.



Word Rap mit Alexandra

Die Mama eines vierjährigen Sohnes und Geschäftsführerin über Familie, Mutterrolle, Gleichstellung, Arbeitsteilung, Vorbilder und mehr.

* Familie ist für mich ...

... Zusammenhalt, bedingungslose Liebe, viele Diskussionen, nachgeben und Kompromisse eingehen und sich auf die Nerven gehen können, ohne dass sich an der Grundbeziehung etwas ändert.

* Die moderne Mutterrolle umfasst ...

... Flexibilität, Gelassenheit, nicht perfekt sein, Prioritäten setzen und „Nein“ sagen können.

* Frauen und Gleichstellung ...

... haben wir in der Gesellschaft noch lange nicht erreicht. Gleiche Bezahlung bei gleicher Leistung und Gendern sind nötig. Geschlechtergerechtigkeit ist ein lebenslanger Prozess.

* Besonderer Handlungsbedarf besteht da ...

... im Bildungssystem. Es braucht mehr Kinderbetreuungsangebote. Ich wünsche mir ein diverseres erzieherisches Umfeld, denn es kommt schon im Kindergarten darauf an, welche Rollenbilder vermittelt werden.

... zwischen den PartnerInnen. Viel reden. Wie viel wollen wir arbeiten? Wie viel Zeit wollen wir mit unserem Kind verbringen? Es gibt keine Patentlösung. Gerade deshalb ist es wichtig, auf der Suche nach dem passenden Familienmodell die klassischen Rollenbilder zu hinterfragen. Dafür müssen wir Frauen aber auch bereit sein, Verantwortung abzugeben.

* Die Vorteile einer gleichberechtigten Aufgabenteilung in der Familie sind ...

... dass Kinder von aktiveren Vätern in ihrer Entwicklung profitieren. Dazu ist eine gerechte Aufteilung auch gut für die Partnerschaft. So gelingt es, beiden Freiräume zu schaffen.

* Die größten Hürden dabei, 50 % Mama und 50 % Geschäftsführerin zu sein, sind ...

... manchmal das Gefühl zu haben, beidem zu wenig Zeit und Aufmerksamkeit gewidmet zu haben.

* Zufrieden bin ich dann, wenn ...

... ich 5 Minuten zu früh bin.

* Meine Vorbilder sind ...

... meine Schwester, die immer weiß, was sie will und ihren Weg geht. Und mein Partner, der eine Lösung für alles hat, verlässlich und gnadenlos ehrlich ist.

EXPERTINNEN-MEINUNG



HRⁱⁿ Mag.^a Alexandra Nagl,
Steiermärkische Landesregierung

Mag.^a Alexandra Nagl ist im Amt der Steiermärkischen Landesregierung stellv. Abteilungsleiterin für Bildung und Gesellschaft und Leiterin der Fachabteilung Gesellschaft.

Was braucht es, damit Mütter gleichberechtigt sind und eine unabhängige, individuelle Mutterschaft leben können?

Mit der Emanzipationsbewegung in den 70er-Jahren wurde der Erwerbstätigkeit der Frauen eine große Bedeutung beigemessen. Der Beruf wurde als wichtigster Weg zur Selbstverwirklichung der Frau gesehen. Eine Frau mit eigenem Einkommen kann sich von der Abhängigkeit von ihrem Ehemann lösen und gleichberechtigt werden. Seitdem stieg der Prozentsatz erwerbstätiger Mütter. Doch merken wir nun verstärkt, dass sich zwar die notwendige Infrastruktur (wie flexiblere Kinderbetreuungseinrichtungen) weiterentwickelt hat, aber bei Weitem noch nicht perfekt ist. Andererseits hat sich das Leben der Väter nicht so rasant wie jenes der Mütter verändert. Es sind einerseits noch immer viel zu wenige Männer, die Care-Aufgaben übernehmen. Andererseits haben wir zu viele Frauen in Teilzeitbeschäftigung, weil sie sich – nach wie vor – vorrangig für die Betreuungsaufgaben zuständig fühlen. Das führt wieder zur Abhängigkeit vom Partner. Halbe Arbeitszeit bringt nur halbes Gehalt und auch nur halbe Pension! Diesen Kreislauf gilt es zu durchbrechen. Mit der Steirischen Gleichstellungsstrategie sprechen wir genau diese Handlungsfelder an. So versuchen

wir, auf unterschiedlichen Ebenen Chancengleichheit und Geschlechtergerechtigkeit herbeizuführen.

Wo gibt es großen Handlungsbedarf?

Bezahlte und unbezahlte Arbeit (wie Kinderbetreuung, Haushaltsführung, Pflege Erwachsener und ehrenamtliche Arbeit) ist zwischen Frauen und Männern sehr ungleich verteilt. Rund zwei Drittel der unbezahlten Pflege und Hausarbeit verrichten Frauen. Mittlerweile ist die Erwerbsquote von Frauen deutlich gestiegen. 2020 lag die durchschnittliche Erwerbsquote in Österreich bei Männern bei 81%. Bei Frauen waren es 72,1% – also nur mehr rund 9% Unterschied. Inzwischen gibt es aber neue Barrieren, die Arbeit und finanziellen Verdienst der Frauen prägen: 2020 waren in Österreich durchschnittlich 244.600 Männer und 955.600 Frauen in Teilzeit tätig. Ob Teilzeit oder Vollzeit: Frauen verdienen noch immer deutlich weniger als Männer – bei gleicher Qualifikation! Dabei ist der europäische Grundsatz „Gleiches Entgelt für gleiche oder gleichwertige Arbeit“ seit 1957 in den EU-Verträgen verankert. In Österreich bzw. der Steiermark bekommen Frauen im Durchschnitt von jedem Euro, den ein Mann pro Stunde verdient, nur 80 Cent. Dem gilt es entgegenzuwirken; dafür brauchen wir mehr Sensibilisierung, Einkommenstransparenz, Gleichstellungsanalysen von Kollektivverträgen und eine bessere Vereinbarkeit von Erwerbs- und Sorgearbeit.

Gerade die Coronakrise hat uns eines noch einmal mehr verdeutlicht: Die Vereinbarkeit von Familie und Beruf stellt Eltern täglich vor neue Herausforderungen. Eine strikte Trennung beider Bereiche ist oft nicht möglich. Denn: Familienaufgaben und Arbeitszeit fallen meist zusammen oder fließen ineinander. Eltern sind daher immer stärker auf Maßnahmen wie Kinderbetreuungsmöglichkeiten, flexible Arbeitszeitmodelle oder Homeoffice angewiesen. Hinzu kommt, dass in unserer Gesellschaft Weiblichkeit automatisch mit Fürsorglichkeit gleichgesetzt wird. Daher sind vor allem die Frauen für



emotionale Zuwendung, Harmonie, Trost und Beziehungsarbeit zuständig – für Aufgaben also, die wenig öffentlich sichtbar sind und kaum Anerkennung oder Bezahlung erfahren.

Es sind diese täglichen Erfordernisse, die Frauen kaum durchatmen lassen. Die Verausgabung hat unterschiedliche Ausmaße und Ursachen. Die steirischen Frauen- und Mädchenberatungsstellen melden uns aus der Praxis zurück, dass sie gerade in Pandemiezeiten noch drastischer geworden sind. Wir wollen mit unserer Arbeit dazu beitragen, dass diese Belastungen auf alle besser aufgeteilt werden – vor allem durch das Aufbrechen festgefahrener Rollenbilder.

Warum sind gerade Mütter so oft von Frauenarmut im Alter betroffen?

In Österreich liegt das geschlechtsspezifische Pensionsgefälle bei 40%, eines der höchsten in Europa. Die zunehmende Veränderung der Arbeitswelt in Richtung Aneinanderreihen von geringfügigen oder minimalen Teilzeitbeschäftigungen ist eine Hauptursache für Armut. Ein geringeres Arbeitsausmaß sowie niedrigere Löhne, die trotz Erwerb nicht vor Armut schützen, führen langfristig zur Altersarmut. Das schränkt auch die Entwicklungschancen von Kindern und Jugendlichen in den von Armut betroffenen Familien ein. Der Abbau von Ungleichheiten bei der Einbindung in den Arbeitsmarkt ist von zentraler Bedeutung. Hier setzen wir uns für die Einführung eines automatischen Pensionssplittings ein, und für die Erweiterung der Anrechnung von Pflegezeiten auf die Pension (siehe Seiten 28/29). Noch eine Maßnahme wäre die Anerkennung von im Ausland erworbenen Bildungsabschlüssen.

www.frauen.steiermark.at



Eine starke Familie zu sein bedeutet Zusammenhalt, Miteinander, Fürsorge, Liebe, Zuhören, sich Zeit nehmen, Freiräume lassen, Grenzen setzen und vieles mehr. 

Geteilte Sorgearbeit

Geteilte Elternschaft und Betreuungsarbeit bewirken viel – gleichberechtigte Partnerschaften, aktivere Väter, ein harmonisches Familienleben. Ein Gewinn für uns alle und ein gutes Beispiel für unsere Kinder.



Großeltern können eine wichtige und bereichernde Unterstützung in der Betreuung sein und entlasten.

Kinder betreuen, versorgen, erziehen, Hausübungen, Homeschooling, Freizeit planen, Kindergeburtstage organisieren, Angehörige pflegen, einkaufen, putzen, Essen zubereiten, aufräumen, Haushalt erledigen – das sind nur einige wichtige alltägliche Sorgetätigkeiten, die in den meisten Familien vorwiegend noch immer Frauen und Mütter erledigen! Doch das ist längst nicht alles. Auch mentale Denkarbeit ist Sorgetätigkeit: Ein Geburtstagsfest steht an, ein Geschenk muss besorgt werden, ein Zahnarzt-kontrolltermin ist fällig, der Elternabend steht groß im Kalender und vieles mehr. Mag.^a Dr.ⁱⁿ Eva-Maria Schmidt, Soziologin und Ethnologin am Österreichischen Institut für Familienforschung, erklärt, was Sorgearbeit ist: „Darunter versteht man vor allem jene unbezahlte Arbeit, bei der Familienmitglieder betreut, gepflegt oder versorgt werden, weil sie vieles noch nicht oder nicht mehr selbst können (also zum Beispiel Kinder oder ältere Personen) oder weil sie es für eine bestimmte Dauer nicht selbst können (zum Beispiel bei Erkrankung). Sorgearbeit kann sehr weit gefasst werden – vom gedanklichen Planen und Sich-Sorgen bis hin zu tatsächlichen Pflegetätigkeiten.“

Unsichtbar, unbezahlt

Dass Frauen bei uns noch immer viel mehr unbezahlte Sorgearbeit (Care-Arbeit) als Männer leisten, bestätigt auch die EU-Zeitverwendungs-

studie von Statistik Austria. Die Bilanz: Täglich arbeiten Frauen 3 Stunden 42 Minuten im Haushalt – Männer fast um die Hälfte weniger! Nicht zu vergessen sind dabei auch unsichtbare Tätigkeiten bei der Haus- und Familienarbeit wie zum Beispiel die Organisation von Arztterminen oder die Planung der Mahlzeiten. Das belastet Mütter zusätzlich. Es geht dabei also nicht nur um die Erledigung der vielen Alltagsaufgaben, sondern auch um das rechtzeitige und beständige „Daran-Denken“.

Nachteilig

Was vermeintlich erwartet wird und verinnerlichte eigene Ansprüche verursachen häufig das Gefühl, ständig funktionieren zu müssen und trotzdem nicht genug zu leisten. Es sind in der Tat die Mütter, die massive Probleme bei der Vereinbarkeit von Beruf und Familie haben. Mitunter auch, weil es kein ausreichend leistbares Angebot an Kinderbetreuung gibt. Und nicht allen steht aus dem persönlichen Umfeld im erforderlichen Umfang verlässliche Unterstützung wie z. B. durch die Großeltern zur Verfügung. Das führt zu beruflichen und finanziellen Nachteilen der Frauen und Mütter. Aktuelle Studien zeigen, dass Frauen durch ihre Mutterschaft insgesamt weitaus weniger verdienen und stark benachteiligt sind. Aber es kommt auch zu emotionalen Belastungen wie Schuldgefühlen, weil man den Kindern nicht genügend Zeit und Aufmerksamkeit schenkt oder nicht genug Zeit für FreundInnen, die Partnerschaft oder für sich selbst hat.

Mehrfach- und Dauerlast

Mutterschaft ist also häufig mit Belastung und Überforderung verbunden und dadurch ein Lebensabschnitt mit höherer Krisenanfälligkeit, weil innere und äußere Konflikte oder die Anforderungen (fehlende oder mangelnde Unterstützung durch PartnerIn, Familie und Gesellschaft, Alleinerzieherin, Alleinverdienerin, übermäßige berufliche Belastung, nicht ausreichende Betreuungsmöglichkeiten ...) und die Ansprüche zu groß werden oder die Herausforderungen (Frühgeburt, ungeplantes, ungewünschtes Kind, behindertes Kind, Mehrlinge) zu schwerwiegend sind. Das kann Mütter auch psychisch überlasten, meint Mag.^a Sandra Teml-Jetter. Die psychologische Beraterin, Einzel- und Paarcoach, Eltern- und Familienberaterin und Autorin trifft in ihrer Praxis „Wertschätzungszone“ viele Mütter, die händeringend nach Rat und einem Ausweg suchen. Sie weiß: „Ihr Kopf ist voll mit To-dos und Aufgaben, die die gesamte Familie betreffen. Diese Mütter sehnen sich nach einem



Angebote für Familien

ZWEI UND MEHR-FAMILIEN- & KINDERINFO

8010 Graz, Karmeliterplatz 2
Aktuell nach telefonischer Voranmeldung unter Tel. 0316/877-2222
info@zweiundmehr.at

ZWEI UND MEHR-INTERNETPLATTFORM

www.zweiundmehr.steiermark.at

ZWEI UND MEHR AUF FACEBOOK

www.facebook.com/zweiundmehr.steiermark

ZWEI UND MEHR-ELTERN TREFFS

Die Elterntreffs finden aktuell digital statt
www.elterntreff.steiermark.at

ZWEI UND MEHR-RECHTSBERATUNG

Vertrauliche rechtliche Erstberatung in Fragen rund um die Familie
Referat Familie, Erwachsenenbildung und Frauen; Mag.^a Astrid Kokoschinegg
Tel. 0316/877-3395
astrid.kokoschinegg@stmk.gv.at

ZWEI UND MEHR-NEWSLETTER

Der Newsletter informiert vierteljährlich über die neuesten Angebote und Themen des Referates Familie, Erwachsenenbildung und Frauen, Anmeldung unter:
www.zweiundmehr.steiermark.at/cms/ziel/50571714/DE/

UNSER TIPP



RAUS AUS DER MENTAL LOAD-FALLE*
Wie gerechte Arbeitsteilung in der Familie gelingt

Patricia Cammarata

Die Autorin ist Elternbloggerin und Psychologin. In ihrem Bestseller beschreibt sie konkrete Wege, wie gerechte Arbeitsteilung in der Familie gelingen und die Verantwortungslast – für die Familie passend – aufgeteilt werden kann.

Beltz Verlag | 17,95 €

*„Mental Load“ bedeutet „geistige Last“.



Damit sich die Vater-Kind-Beziehung gut entwickelt, sollte Papa möglichst früh eine aktive Rolle spielen.

Partner, der diese Last mit ihnen teilt.“ Stattdessen sind sie dauerbelastet. Und seit Ausbruch der Coronapandemie sind es wiederum Frauen und Mütter, die mehrheitlich die vielfältigen Sorgearbeiten in den Familien übernehmen und damit die Mehrfachlast tragen, ohne dass dies ausreichend und fair gewürdigt wird. Dabei ist „Fürsorge ebenso wie die Erwerbsarbeit eine wesentliche Aufgabe, die dem Erhalt einer Gesellschaft dient“, wie Dr.ⁱⁿ Sabine Beckmann vom deutschen Forschungszentrum für Ungleichheit und Sozialpolitik klarstellt. Doch in unserer Gesellschaft „wurde und wird das bis heute missachtet“, so die Sozialwissenschaftlerin der Universität Bremen.

Rollenbilder, Vorbilder

„Studien zur Aufteilung von Sorgearbeit zeigen, dass gerechtere Modelle bei Paaren mit Kindern mit höherer Zufriedenheit, geringerer Belastung und geringerer Gewaltwahrscheinlichkeit einhergehen. Eltern, die Sorgearbeit gerecht aufteilen, sind zudem Vorbilder für nachfolgende Generationen. Es ist wichtig, früh anzufangen, damit Geschlechterstereotype überwunden werden können“, meint die Geschäftsleiterin des Grazer Instituts für Männer- und Geschlechterforschung Mag.^a Elli Scambor. Zeitgemäße Rollenbilder in unserer Gesellschaft zu haben bedeutet für die Expertin auch, dass sich nicht nur „die Arbeits- und Lebensmuster der Geschlechter einander angleichen“, sondern wir alles gleichberechtigt aufteilen: „Elternschaft und Sorgearbeit in unserem Umfeld.“ Davon sind wir ein gutes Stück entfernt – und seit Corona sind wir teilweise sogar wieder im Rückwärtsgang unterwegs.

Wegweisend

Doch zumindest tut sich was. Da gibt es z. B. Initiativen und Plattformen, die Männer aufzurufen, sich aktiver als Väter einzubringen und mehr Care-Arbeit zu verrichten. Wegweisend ist das EU-Projekt PARENT – vom Land Steiermark und von der Stadt Graz kofinanziert. Ziel ist die Beteiligung von mehr Vätern an unbezahlter Pflege- und Betreuungsarbeit. Das verbessert nicht nur die Beziehung zwischen Vätern und Kindern nachhaltig, sondern fördert auch die Gleichberechtigung und Gewaltfreiheit in den Familien (siehe auch Ausgabe 1/2021 „Aktive Vaterschaft“; Männerberatungsangebote u.a.: vmg-steiermark.at). Wenn man Sorgearbeit gemeinsam übernimmt und aufteilt, ist immer auch eine Frage, wie das beide PartnerInnen in einer Familie miteinander aushandeln!

Partnerschaftliche Aufteilung

Faire Arbeitsaufteilung ist in vielen Familien ein Thema. Wunsch und Wirklichkeit klaffen dabei oft noch auseinander. Ein Grund dafür ist auch, dass in zahlreichen Unternehmen eine gerechte Verteilung von Karenzzeiten und Kinderbetreuung noch nicht problemlos umsetzbar ist. Und so sind es noch viel zu oft die Väter, die voll erwerbstätig sind und es auch bleiben müssen. Mehrheitlich nehmen Mütter die Elternzeit in Anspruch. Dann steigen sie später wieder ins Berufsleben ein – oft nur in Teilzeit. Der Bericht „Verhaltensökonomie und Vereinbarkeit von Familie und Erwerb“ vom Österreichischen Institut für Familienforschung zeigt zwar, dass der Wunsch bei beiden Eltern da ist, doch etliche Hürden dabei im Weg stehen: „Eine partnerschaftliche Aufteilung wird von allen TeilnehmerInnen als wünschens- und erstrebenswert gesehen. Aber: Längere Väterkarenzen werden von vielen ArbeitgeberInnen kritisch betrachtet. Und negative Auswirkungen auf das berufliche Fortkommen werden teils sogar offen formuliert. So überrascht es kaum, dass nur wenige die Väterkarenz in einem wirklich partnerschaftlichen Ausmaß in Anspruch nehmen möchten.“ In Österreich und auch in der Steiermark unterbrechen nur 2% der Väter in Partnerschaften die Erwerbstätigkeit für drei bis sechs Monate, lediglich 1% für mehr als sechs Monate.* „Also braucht es die richtigen

Ein Vater sorgt, begleitet und spielt anders mit Kindern. Für Kinder wiederum ist ein sorgender Vater ein wichtiges Vorbild.



„WIR SIND DOCH ALLE LÄNGST GLEICHBERECHTIGT!“

Alexandra Zykunov

Nein, sind wir nicht! Mit solchen und anderen Unwahrheiten sowie klassischen Rollenbildern und Mustern räumt die Autorin auf. Und sie hat einfache, starke und überzeugende Argumente für die nächste Familienfeier, Spielplatzrunde oder Beziehungsdiskussion parat.

Ullstein | 9,99 €

UNSER TIPP



Rahmenbedingungen. Helfen könnten finanzielle Anreize für eine gleichmäßigere Aufteilung der Elternzeit.“ Das meint die deutsche Bildungs- und Familienökonomin und Direktorin des Bundesinstituts für Bevölkerungsforschung, Univ.-Prof.ⁱⁿ Dr.ⁱⁿ C. Katharina Spieß.

Chance, Stellschrauben, Potenzial

Mehr Anreize, Beispiele und gründliches Umdenken sind sowohl Chance als auch Stellschrauben. Dann würden die Karenz- und Teilzeiten die Mütter im Alter nicht mehr so stark benachteiligen! Und Väter würden nicht mehr bereuen, zu wenig Zeit mit ihren Kindern erlebt zu haben. Der Sozial- und Kulturwissenschaftler Dr. Marc Gärtner vom Institut für Männer- und Geschlechterforschung Graz und Vorstand Europäische Akademie für Frauen in Politik und Wirtschaft Berlin, fasst zusammen: „Wenn Männer unbezahlte Sorgearbeit übernehmen, können auch Unternehmen die Tatsache nicht länger ignorieren, dass sich die Übernahme von Sorgearbeit und Betreuungsverantwortung zu einem geschlechterübergreifenden Merkmal entwickelt.“ Das hat Potenzial für eine bessere Work-Life-Balance für alle Menschen. Es sorgt für mehr Geschlechtergerechtigkeit im Berufsleben und ist beispielgebend für unsere Kinder.

Gewinnbringend

In Samiras (18) Familie wird geteilte Sorgearbeit selbstverständlich gelebt: „Bei uns haben alle fixe Aufgaben.“ Und es gibt auch viele Paare, die sich Familien- und Sorgearbeit gut aufteilen. Andreas, 34 und Vater eines kleinen Sohnes, sagt: „Für mich ist es selbstverständlich, dass Hausarbeit, Kindererziehung und -betreuung und alles, was zu tun ist, zwischen uns aufgeteilt wird. Wir wollen möglichst viel Zeit als Familie haben. Es soll aber auch Zeit für eigene Hobbys, Interessen und Freundschaften bleiben.“ Solch eine partnerschaftliche Teilung der Sorgearbeit ist gewinnbringend für alle. Also kann und darf es nicht sein, dass die Hauptverantwortung noch immer zu oft in Richtung Mütter abgeschoben wird. Es ist unser aller Aufgabe, dies zu ändern. Dazu braucht es zwei und mehr, die das konsequent auf vielen Ebenen in Angriff nehmen. ●

KURZ & KNAPP

Mütter sind – nach wie vor – in vielerlei Hinsicht stark benachteiligt. Auch finanziell, wenn es darum geht, Beruf und Familie zu vereinbaren. Fehlende **Betreuungsangebote**, **Teilzeitbeschäftigungen**, Hürden beim **Wiedereinstieg** in den Job, traditionelle **Rollenbilder**, die Mütter nach wie vor als Hauptverantwortliche für Familie und **Haushalt** sehen, und unbezahlte **Sorgearbeit**, die mehrheitlich auch wiederum Frauen übernehmen – das alles sind Faktoren, die Mütter systematisch und finanziell **benachteiligen**. Dabei spielt es keine Rolle, wie gut sie sich individuell organisieren.

NOTRUFNUMMERN Hilfe suchen und finden:

ELTERNTELEFON DER KINDER- UND JUGENDANWALTSCHAFT KJA

für Eltern bei Fragen, Sorgen, Ängsten, Unsicherheiten
Tel. 0676/86660609

NETZWERK STEIRISCHE FRAUEN- UND MÄDCHENBERATUNGSSTELLEN

für Anliegen von Mädchen und Frauen
Tel. 0316/8776229

FRAUENHELPLINE

Frauenhelpline für von Gewalt Betroffene,
24 Stunden täglich erreichbar
Tel. 0800/222555



HAZISSA

Fachstelle für Prävention sexualisierter Gewalt an Kindern, Jugendlichen, Frauen und Männern
Mo–Fr: 9–12 Uhr
Tel. 0316/90370160

TARA

für Anliegen von Frauen zu „sexualisierter Gewalt“
Mo–Fr: 10–12 Uhr und 15–17 Uhr
Tel. 0316/318077

INTERKULTURELLES BERATUNGS- UND THERAPIEZENTRUM ZEBRA

Sorgen-Hotline mit DolmetscherInnen
Mo–Fr: 9–12 Uhr
Tel. 0800/799702

MÄNNERNOTRUF STEIERMARK

erste Anlaufstelle für Männer in Krisen- und Gewaltsituationen
24 Stunden täglich erreichbar
Tel. 0800/246247

RAT AUF DRAHT

Online- und kostenlose, anonyme Telefonberatung für Kinder, Jugendliche und deren Bezugspersonen – rund um die Uhr
Chatberatung Mo, Mi, Fr: 18–20 Uhr
Tel. 147



KATZENTISCH Jana Baum

Über die Entscheidung für eine geteilte Elternzeit und Wünsche an die Arbeitswelt der Zukunft.
Folge 13, Kind & Karriere, auf Apple Podcasts

PODCAST-TIPP





Frauen finden steiermarkweit unterschiedlichste Angebote, die neue Chancen und Perspektiven eröffnen.

Gemeinsam statt einsam

Gezielte Angebote unterstützen Frauen in herausfordernden Zeiten.



GUT LEBEN ALS ALLEINERZIEHENDE

Silke Wildner

Alleinerziehend sein ist eine Lebensumstellung – keine Sackgasse. Die Autorin ermutigt dazu, das Leben in die Hand zu nehmen, sich auf sich zu verlassen und auf eigene Stärken zu vertrauen. Sie gibt unterstützende Ratschläge für ein gutes Leben als Ein-Eltern-Familie.

Taschenbuch 2019 | ca. 24,90 €

UNSER TIPP

Für Sandra (44) schien damals eine Welt zusammenzubrechen. Es war kurz vor Sebastians zweitem Geburtstag, als ihr Mann nach ihrer Kurzzeitehe die Wohnung verließ und mit gepackten Koffern bei seiner neuen Partnerin einzog. „Da stand ich also – allein mit meinem Kleinen, meinem Teilzeitjob, meiner nicht leistbaren Wohnung, vielen Fragen und purer Verzweiflung.“ Kinderbetreuung, Zeitmangel, Schuldgefühle und Geldsorgen sind nur einige Herausforderungen, mit denen Alleinerziehende konfrontiert sind. Und meist trifft es Frauen. In der Steiermark sind 81% der Alleinerziehenden Frauen. Eine von ihnen ist die 47-jährige Rosa. Für sie war die Vereinbarkeit von Familie und Beruf eine besonders große Hürde: „Am schwierigsten war es für mich, meinen

beruflichen, elterlichen und Sorgeverpflichtungen umfassend nachzukommen, vor allem, weil sich der Vater nicht beteiligte – auch nicht finanziell. Das ist eine sehr herausfordernde Situation – in jeder Hinsicht. Ohne die Unterstützung der Großeltern, NachbarInnen, FreundInnen und KollegInnen ist das einfach nicht zu bewerkstelligen“, erzählt sie. Neben der emotionalen Belastung, mit der Alleinerziehende kämpfen, sind Ein-Eltern-Familien auch besonders armutsgefährdet. Alleinerziehende bzw. Alleinverdienende benötigen daher für sich und ihre Kinder nicht nur verschiedenste Unterstützungsangebote, sondern auch Möglichkeiten zur besseren Vereinbarkeit von Familie, Beruf und Privatleben. „Wenn mein Arbeitgeber endlich eine Kinderbetreuungsmöglichkeit anbieten würde, wäre alles leichter unter



Angebote für Frauen

FRAUEN- UND MÄDCHEN- BERATUNGSSTELLEN

- OBERSTEIERMARK OST
www.rettet-das-kind-stmk.at
- SÜDOSTSTEIERMARK
www.innova.or.at
- GRAZ
www.frauenservice.at
www.mafalda.at
- GRAZ-UMGEBUNG
www.institut-weitblick.at
- HARTBERG/FÜRSTENFELD
www.frauenberatung-hf.at
- MURAU, MURTAL
www.novum.co.at
- LEIBNITZ
www.verein-freiraum.at
- LIEZEN
www.philomena.or.at
- DEUTSCHLANDSBERG, VOITSBERG
www.akzente.or.at

ONLINEBERATUNG
<https://onlineberatung.frauenservice.at>

BERATUNGSSTELLEN FÜR FAMILIEN UND ALLEINERZIEHENDE

<https://projekt-alleinerziehende.graz-seckau.at/>
www.zweiundmehr.steiermark.at
www.elterntreff.steiermark.at
www.kinderdrehscheibe.net

BILDUNGS- UND BERUFSORIENTIERUNG FÜR ERWACHSENE

www.elternbildung.steiermark.at
www.nowa.at
www.erwachsenenbildung-steiermark.at
stmk.arbeiterkammer.at

FRAUENNETZWERKE

www.felin.at
www.waf.mur.at
www.graz.soroptimist.at

GEWALTSCHUTZEINRICHTUNGEN

**TARA FRAUENBERATUNGSSTELLE
BEI SEXUELLER GEWALT**
Tel. 0316/318077
**HAZISSA – PRÄVENTION VON
SEXUALISIERTER GEWALT**
Tel. 0316/90370160
GEWALTSCHUTZZENTRUM
Tel. 0316/774199

einen Hut zu bringen“, sagt Malgorzata (36, alleinerziehend mit zwei Kindern im Alter von 3 und 5 Jahren). Selbstverständlich gibt es in der Steiermark viele Angebote, Informationen, Beratungen und praktische Hilfen. So sind zum Beispiel die steirischen Frauen- und Mädchenberatungsstellen wichtige Anlaufstellen (siehe Übersicht). Hier gibt es Antworten auf Fragen zu Rechten, Beruf, Karriere, Aus- und Fortbildung, aber auch Unterstützung bei familiären und beruflichen Belastungen sowie bei existenzieller Gefährdung, wenn Arbeitsplatzverlust oder Arbeitslosigkeit drohen. Auch die Eltern-Kind-Zentren unterstützen gut. „Die Eltern-Kind-Zentren sind wichtige, wohnortnahe Anlaufstellen sowie Treffpunkte für Austausch und Fragen für alle Generationen rund um das Familienleben in der Steiermark. Seit 2022 werden die steirischen Eltern-Kind-Zentren wieder von der A6 – Fachabteilung Gesellschaft gefördert und somit zu ZWEI UND MEHR-Eltern-Kind-Zentren“, erklärt Lisa Walter, MA. Sie koordiniert das ZWEI UND MEHR-Netzwerk Elternbildung.

Gestärkt durch Familie und Netzwerke

Ein Kind in sehr jungen Jahren zu bekommen, kann das Leben einer jugendlichen Mama stark belasten. Oft sind da Schule oder Ausbildung noch nicht beendet. Man ist selbst noch viel mit sich beschäftigt oder emotional noch nicht fürs Muttersein bereit. Also braucht es dann meist Unterstützung von außen. „Ohne den Rückhalt meiner Familie hätte ich Schule, Ausbildung und das Mamasein nicht hinbekommen“, erzählt die 29-jährige Grazerin Agnes Maier. Die österreichische Staatsmeisterin und 2-fache Landesmeisterin im Poetry

Slam ist selbstständige Hebamme. Mit 15 wurde sie Mutter. „Ich wohnte bei meinen Eltern. Als meine Tochter ein Jahr alt war, blieb meine Mutter zu Hause, damit ich Schule und Matura nachholen konnte.“ Wie hilfreich nicht nur ein familiäres Netzwerk sein kann, weiß auch Dr.ⁱⁿ Lisa K. Horvath. Sie ist im Vorstand beim Verein „Felin“, der sich für Frauen in Führungspositionen und ihre Vernetzung einsetzt. „Reine Frauen- und Mütternetzwerke sind sehr bereichernd und wichtig. Denn genau dort ist Platz, die besonderen Herausforderungen zu besprechen. Informationsaustausch und gegenseitige Unterstützung sind oft unbezahlbar. Es sollte aber in alle Richtungen und mit allen Geschlechtern genetzt werden. Denn: je vielfältiger, umso besser und bereichernder.“ ●

KURZ & KNAPP

Mutter werden und Mutter sein ist für viele Frauen eine wesentliche Erfahrung im Laufe ihres Lebens: Es ist eine schöne Erfahrung, die auch große **Herausforderungen** und **Belastungen** mit sich bringt. Mamas brauchen in der Schwangerschaft, nach der Geburt, während der Kindheit und Pubertät ihrer Kinder vielfältige **Unterstützung**: durch Betreuungseinrichtungen, ArbeitgeberInnen, Familie, Netzwerk, Eltern-Kind-Zentren und Beratungsstellen – egal, ob als Jungmütter, Mehrfachmütter, Pflegemamas, Mamas behinderter Kinder, in Führungspositionen oder als Alleinerziehende.

Gut zu sich sein

Gesund sein und gesund bleiben stärkt die Familie. Viele Angebote unterstützen Frauen und Mütter dabei, auf sich und ihr Wohlbefinden zu achten.

Einkaufen, Haushalt, Kinderbetreuung und auch im Job das Beste geben? Die To-do-Listen, die Mütter häufig im Kopf haben, muten oft endlos an. Doch wo bleiben sie dabei selbst? An sich denken sie meist selten oder zuletzt. Bei vielen ist im Kopf verankert, dass Frauen in ihrer Mutterrolle glücklich und genügsam sein sollten. Und tatsächlich schauen viele von ihnen zuerst einmal darauf, alle in der Familie zu versorgen. Doch der innere Druck, sich zuerst um alle anderen zu sorgen, führt ebenso wie der Anspruch vieler Mütter, alles perfekt und richtig hinzubekommen, zu Überforderung und Konflikten. „Energietankstellen“ im Familienalltag zu entdecken oder sich das zu nehmen, was guttun würde, ist für viele Mütter noch immer gewöhnungsbedürftig. Und so stehen die Eigenfürsorge und Gesundheit oft an letzter Stelle. Dabei ist Achtsamkeit sich selbst gegenüber wichtig für Wohlbefinden, Balance und Zufriedenheit und Selbstfürsorge die Basis für eine starke, gesunde Familie.

Nur so lassen sich die Herausforderungen des täglichen Lebens oder schwierigeren Zeiten meistern. „Selbstfürsorge ist für mich als Mutter und Frau ganz wichtig, weil ich beruflich wie familiär sehr eingesetzt und engagiert bin. Würde ich nicht auf mich schauen, hätte ich nicht genug Kraft. Ich würde als Mutter wegbrechen und unser Familienleben könnte nicht funktionieren“, weiß Sabine, 42, Mutter einer Tochter.

Vorsorge, Selbstfürsorge

Hilfe zur Selbsthilfe in Anspruch zu nehmen war für die 43-jährige Pamela aus Leibnitz ein wichtiger Schritt. Ihre Regelblutung kam unregelmäßig, der Unterleib schmerzte immer wieder. „Mir ein Zeitfenster für meine eigene Gesundheit einzurichten, hat mich letztlich vor einer Unterleibsoperation bewahrt“, erzählt sie. Sich Zeit für die eigene Gesundheit zu nehmen, ist für viele Mütter nicht einfach, wie Mag.^a Kerstin Pirker, Sozialpädagogin, Sexualpädagogin, Sexualberaterin und Familienplanungsberaterin im

Sich als Frau und Mama um sich selbst zu kümmern ist kein Egoismus. Selbstfürsorge ist nachhaltig und bringt allen etwas. 

Frauengesundheitszentrum, Graz weiß: „Frauen sind häufig mit der Vereinbarkeit von Familie und Beruf überlastet. Wo Selbstfürsorge einsetzt, beginnt notwendigerweise die Beteiligung der meist männlichen Partner. Gemeinsame Rechte und gemeinsame Pflichten stellen ein gutes und gelingendes Familienleben aller sicher. Denn: Nur wenn es ihnen gut geht, können sie gut für andere da sein.“ Auch die Angst vor einer Ansteckung mit dem Coronavirus wirkt sich aktuell auf die allgemeine Gesundheit von Frauen, aber auch Männern und Kindern aus: Abgesagte Arzttermine, aufgeschobene Vorsorgeuntersuchungen und hinausgezögerte Operationen sind die Folge. Landesrätin Dr.ⁱⁿ Juliane Bogner-Strauß appelliert daher an alle Frauen, frühzeitig Untersuchungen in Anspruch zu nehmen: „Vorsorge ist bei Frauengesundheit das Gebot der Stunde und kann Leben retten! Unser Alltag wurde durch die Pandemie auf den Kopf gestellt. Viele Vorsorgeuntersuchungen wurden nicht wahrgenom-



Fotos: Getty Images, beige stellt

men. Das Ergebnis: Rund 40 % weniger gestellte Krebsdiagnosen und Entdeckung erst in späteren Stadien.“

Frauen- und Männergesundheit

„Frauen und Männer sind unterschiedlich krank. Ihre Gesundheitsrisiken, ihre Krankheitsverläufe und ihr Gesundheitsverhalten unterscheiden sich stark voneinander. Es ist daher besonders wichtig, zwischen Frauen- und Männergesundheit zu unterscheiden. Daher müssen wir die ‚Gendermedizin‘ (geschlechtsspezifische Medizin) stärker in den Mittelpunkt rücken. Die Berücksichtigung von geschlechtsspezifischen Unterschieden in der Medizin trägt zu einem längeren, gesünderen Leben sowohl für Frauen als auch für Männer bei. Geschlechtersensible Medizin kann lebensrettend wirken. Und sie sorgt auch für mehr Gerechtigkeit. Mit dem jährlichen Aktionstag ‚Frauengesundheit‘ können wir zum Beispiel aktiv zu einer gesünderen Bevölkerung beitragen. Damit stellen wir besonders die Bedeutung

von Früherkennung, Vorsorge und Informationsangeboten für Frauen in den Mittelpunkt“, so Landesrätin Dr.ⁱⁿ Juliane Bogner-Strauß. ●

KURZ & KNAPP

Gute Mütter sind auch gut zu sich selbst. Denn nur dann sind und bleiben sie rundum gesund – **körperlich wie seelisch** – und in **Balance**. Das gilt für jedes Familienmitglied und ist so die Basis jeder starken Familie. Denn nur, wenn die **Grundbedürfnisse** (zum Beispiel **Selbstbestimmung, Wertschätzung** in Beruf und Familie, **Zufriedenheit, Erholung, Gesundheit**) erfüllt sind, kann das Familienleben gelingen und können Kinder gut aufwachsen.



UNSER
TIPP

SELF CARE FÜR MAMAS

Linda Syllaba, Daniela Gaigg

Getreu dem Motto „Geh’s der Mama gut, geh’s dem Kind gut“ gibt das Buch hilfreiche Tipps, wie Mütter ihre eigenen Bedürfnisse in den Vordergrund stellen. Denn: Selbstfürsorge ist wichtig für ein starkes, gesundes Familienleben.

Beltz Verlag | ca. 18,95 €



ANLAUFSTELLEN FÜR FRAUEN IN DER STEIERMARK:

FRAUENGESUNDHEITZENTRUM GRAZ

www.frauengesundheitszentrum.eu

NETZWERK STEIRISCHE FRAUEN- UND MÄDCHENBERATUNGSSTELLEN

www.verwaltung.steiermark.at/cms/ziel/108305285/DE/

GESUNDHEIT STEIERMARK

www.gesundheit.steiermark.at

FAMILIENBERATUNGSSTELLEN STEIERMARK

www.familienberatung.at/steiermark

ELTERN-KIND-ZENTREN (EKIZ)

www.kinderdrehzscheibe.net/links/eltern-kind-zentren/

STYRIA VITALIS

www.styriavitalis.at

ZWEI UND MEHR-NETZWERK ELTERNBILDUNG

www.zweiundmehr.steiermark.at/cms/ziel/159924734/DE/

Damit die Beziehung der Eltern dauerhaft gelingen kann, ist es wichtig, sich als Paar im Alltag gegenseitig immer wieder zu zeigen, wie wichtig man sich ist. 

Du, ich, **wir!**

Kinder bringen mehr Freude, Glück und auch neue Herausforderungen.
Wie man in der Elternrolle auch Liebespaar bleibt.

Endlich zwei und mehr! Und jetzt? Ein Kind bedeutet nicht nur Freude pur. Eltern und Familie stellt das auch manchmal vor ungeahnte Herausforderungen. Jetzt stehen zumeist die Bedürfnisse des Babys an erster Stelle: Windeln wechseln, stillen, füttern, waschen, umsorgen und mehr sind ein tages- und nachtfüllendes Programm. Dabei müssen sich Eltern zunächst erst einmal in ihrer neuen Rolle finden, damit ein Familienalltag entstehen kann. Nicht selten passiert es, dass die Zeit zu zweit dabei hinten angereicht wird oder verloren scheint. Wer seiner Beziehung als Liebespaar trotz Familienzuwachs weiterhin Raum, Zeit und Aufmerksamkeit schenkt, hält das Gleichgewicht zwischen Elternsein und Paarbleiben in Balance.

Paarzeiten und Alltagsosen

Eltern fällt es nicht immer leicht, neben der neuen Aufgabe auch die Partnerschaft gut im Blick und Gefühl zu behalten. Zeit, die Mama und Papa für ihren Nachwuchs brauchen, geht häufig zu Lasten ihrer Partnerschaft. Um der Liebe als Paar den Stellenwert zu lassen, den sie braucht, hilft es, sich feste Zeiten für Zweisamkeit einzurichten. Das erscheint auf den ersten Blick oft unmöglich. Doch arbeitet man aktiv daran, kann es gelingen. Schon kurze Auszeiten helfen, sagt Psychotherapeut Dr. Werner Walisch: „Es ist wichtig, sich wieder mehr als Paar zu spüren und Dinge zu tun, die beide genießen können. Das belebt die Beziehung und stärkt die Nähe zueinander.“

Das kann auch die 44-jährige dreifache Mama Tanja bestätigen:

„Mein Mann und ich nehmen uns ganz bewusst ‚Paarzeit‘. Damit wir ungestört sind und uns aufeinander einlassen können, bitten wir die Großeltern, auf die Kinder aufzupassen.“ Nicht außer Acht zu lassen ist auch Zeit für sich selbst. „Eine gute Balance zwischen dem Ich, dem Du und dem Wir erkennt man daran, dass man auch für sich selbst einen gewissen Freiraum hat. Es geht darum, die eigenen Bedürfnisse zu leben und Energie aufzutanken – sei es bei einem Plausch mit FreundInnen, einer Stunde Sport oder um frische Luft zu schnappen“, so der Experte. Sich diese Zeit zu nehmen ist vor allem für Mütter oft nicht einfach. Der Psychotherapeut rät: „Klein zu denken ist enorm hilfreich – welche kurzen Zeitfenster oder Mini-Alltagsosen kann ich für mich als Mutter nutzen,

um für mich zu sorgen und meine Energiespeicher wieder aufzuladen?“

Verantwortung teilen

Wird aus einem Liebespaar ein Elternpaar, verändert sich viel. Da gilt es auch herauszufinden, wie man sich die Arbeit teilt. Mutter- bzw. Vaterrolle und Partnerrolle sind erst einmal in Einklang zu bringen. Nicht immer gelingt es, alles im Gleichgewicht zu halten: Eltern sein, Liebespaar bleiben und auf sich selbst zu achten. Die oft recht rasch klar und traditionell verteilten Rollen stellen auch Väter nicht selten vor neue Herausforderungen. „In der Paartherapie zeigt sich, dass es für Mütter manchmal vor allem drei Entwicklungsfelder gibt: Abgrenzung, Einsteigen für eigene Bedürfnisse und Loslassen. Beim Loslassen sollte das Motto sein: Wer in der Beziehung Verantwortung für eine Aufgabe übernommen hat, sollte das damit Verbundene selbstverantwortlich und verlässlich tun. Wenn ein Elternteil zum Beispiel an einem Abend die Kinder ins Bett bringt, sollte sie oder er das auf seine Weise tun können. Der zweite Elternteil sollte sich möglichst nicht einmischen und akzeptieren, dass bestimmte Dinge vielleicht nicht ganz nach den eigenen Vorstellungen passieren“, meint Dr. Werner Walisch. Da sein, wenn es in der Partnerschaft Unterstützung braucht, Verantwortung übernehmen, aber diese auch abgeben können – das ist für eine harmonische Beziehung besonders wichtig. Und die wünschen sich alle Eltern. Denn in Zeiten der Verunsicherung brauchen wir lebendige, kraftpendende Beziehungen für unser eigenes und für das Familienleben. Das weiß auch Zwillingspapa Reinhard: „Als unsere beiden Kinder Victor und Oscar geboren wurden, haben wir verschiedene Aufgaben aufgeteilt. Bei den Morgendiensten haben wir uns so gut wie möglich abgewechselt. So konnten wir uns im Laufe des Tages gegenseitig besser entlasten. Bewusst auch zwischendurch zärtlich zueinander zu sein heißt für uns, Dankbarkeit und Wertschätzung zu zeigen.“

Gut miteinander reden

Eine glückliche Beziehung – mit und ohne Kinder – beruht auch auf guter

Kommunikation. Einander nicht ins Wort fallen, zuhören und eine respektvolle Wortwahl machen z. B. eine Begegnung auf Augenhöhe aus. Wer außerdem regelmäßig offen über Bedürfnisse, Eindrücke, Sorgen oder Wünsche spricht, schafft Nähe und Intimität in der Beziehung. Ein Lächeln, eine liebevolle Umarmung oder ein zärtlicher Kuss zwischendurch ist Reden ohne Worte. Das tut beiden gut! „Eine Nacht über etwas zu schlafen ist für meine Frau und mich noch nie ein guter Weg gewesen. Wir setzen uns gleich zusammen. Wir lassen einander ausreden. Probleme besprechen wir und suchen gemeinsam nach der besten Lösung“, sagt Hans (72), Vater zweier erwachsener Kinder, mehrfacher Großvater und seit 43 Jahren verheiratet.

Eltern sein, Eltern bleiben

Nicht immer gelingt eine lösungsorientierte Kommunikation. Wenn Streitigkeiten wiederkehren und sich das Paar voneinander entfernt, sind Trennung oder Scheidung manchmal nicht abzuwenden. Geschehenes zu verarbeiten und sich auf neue Gegebenheiten einzulassen ist dann für beide Elternteile nicht einfach. Dann sind Fragen wie „Wer zieht aus?“ oder „Bei wem wohnen unsere Kinder?“ zu klären. Vergisst man dabei aber nicht, gemeinsam Eltern zu bleiben und auf die Bedürfnisse und Rechte der Kinder zu achten, lässt sich auch diese Hürde meistern. Sie kann sogar eine neue Chance sein. ●

KURZ & KNAPP

Die Entwicklung einer **glücklichen und gleichberechtigten Beziehung** zwischen den Eltern ist die **Grundlage** für ein gutes, gesundes und gelingendes **Familienleben**. Eine unterstützende, starke **Paarbeziehung** tut auch der Beziehung zwischen Eltern und Kind gut – sie ist wichtig für grundlegendes Vertrauen, Selbstvertrauen, Zuversicht, Aufmerksamkeit, Lernen, Wachsen und Gedeihen.

UNSERE TIPPS



PAARTHERAPIE PODCAST Glückliche und erfüllte Beziehungen leben

Linda Mitterweger

Der Podcast von Psychologin und Paartherapeutin Linda Mitterweger zeigt, wie Männer und Frauen offen über Bedürfnisse, Wünsche, Ängste und Träume sprechen können.

[www.psy-on.de/
paartherapie-podcast/](http://www.psy-on.de/paartherapie-podcast/)



VOM UMTAUSCH AUSGESCHLOSSEN

Kinder können durchaus anstrengend sein. Hier sprechen Eltern offen über die gelegentliche Ausweglosigkeit im Umgang mit ihrem Nachwuchs. Als Familientherapeutin spricht die Autorin Tabus direkt an und bietet Eltern Lösungsvorschläge. Ihr Fazit: Niemand ist perfekt.

Goldegg Verlag | 19,95 €

Link-Tipps

[www.kinderrechte.gv.at/
elternberatung-vor-scheidung](http://www.kinderrechte.gv.at/elternberatung-vor-scheidung)

www.trennungundscheidung.at



Kinder betreuen, Oma pflegen, Haushalt erledigen ... schreibt man in unserer Gesellschaft noch immer in erster Linie den Frauen und Müttern als Aufgabe zu. Doch Sorgearbeit hat nichts mit dem Geschlecht zu tun! Alle sollten selbstverständlich mithelfen. So lernen Kinder früh, dass Arbeit und Verantwortung geteilt gehören und es keine Rolle spielt, ob man Bub oder Mädchen ist. Wenn alle ihren Beitrag leisten, sind alle am Familienleben aktiv und verantwortlich beteiligt. Das kommt dann auch allen zugute. Gemeinsam anzupacken bringt außerdem Abwechslung ins Familienleben und macht Spaß. Die dadurch gewonnene Zeit lässt sich wiederum als Familienzeit gut nutzen: z. B. für einen gemeinsamen Spaziergang, einen Ausflug, ein Spiel oder um Zeit für sich selbst zu haben. Beim Kochen, Einkaufen oder im Haushalt helfen kleine wie große Kinder auch gerne mit. Das Schöne am gemeinsamen Tun: Es bereitet Freude und bringt alle näher zusammen.

Gemeinsam stark

Ein gemeinsam zubereitetes Essen, das am gemütlichen Familientisch eingenommen wird, oder auch ein lustiger Geschichtenabend tragen sicher dazu bei, das Wir-Gefühl in der Familie zu stärken. Regelmäßig miteinander zu lachen, sich auszutauschen, zu dis-

Gemeinsame Familienzeit

Geteilte Arbeit ist halbe Arbeit. Hilft die ganze Familie im Alltag zusammen, gewinnen alle viel – auch wertvolle Familienzeit.

kutieren, auch mal zu streiten, Zeit zu verbringen, zu verträdeln oder zu genießen tut der ganzen Familie gut. Wichtig ist aber auch, die Beziehungen untereinander im Einzelnen zu pflegen.

So liefert beispielsweise das Buch „100 Dinge, die Mütter und Töchter einmal im Leben getan haben sollten“ praktische, einfache Ideen für eine starke, gute Mutter-Tochter-Beziehung. Hier finden Mamas und Mädchen neue Anregungen, um ihre gemeinsame Zeit interessant, abwechslungsreich oder einfach nur anders als bisher zu gestalten.

Wie alle Familienmitglieder im Haushalt möglichst gut zusammenhalten können und wie sich die oft ungeliebte Hausarbeit gemeinsam besser meistern lässt, zeigen „Das kleine 1x1 zum Gemeinsam-Ordnen-Halten“ und „Das große Aufräumbuch für die ganze Familie“. Es ist ein Ratgeber für Familien mit Kindern zwischen zwei und zehn Jahren. Mit Geschichten,

Liedern, Spielen und jeder Menge an guten Ideen wird hier vorgemacht, wie das Aufräumen der ganzen Familie Spaß machen kann (siehe unsere ausgesuchten Spiele). Expertin Gunda Borgeest gibt darin außerdem gut umsetzbare, praktische Tipps für mehr Ordnung. Dabei zeigt sie auch auf, wie positiv sich äußere Ordnung auf das innere „Aufgeräumtsein“ der Kinder auswirken kann.

Ein weiterer guter Tipp fürs gemeinsame Tun und Genießen ist „Das geniale Familienkochbuch“. Mit seinem praktischen Wochenplaner gibt es gute Empfehlungen, wie man zusammen saisonal einkaufen, entspannt kochen und vergnügt essen kann. Damit holt es die ganze Familie nach einem gemeinsamen Einkauf zuerst an den Herd und dann an den Tisch. Die vielen hier vorgestellten Gerichte sind in der Familienküche einfach nachzukochen – mit frischen, regionalen, saisonalen und gesunden Zutaten. ●

AUFRÄUMSPIELE:

Damit wird aus Hausarbeit ein abwechslungsreicher, nützlicher, gemeinsamer Zeitvertreib, von dem alle profitieren und lernen.

RATESPIEL: Alles, was auf dem Boden liegt, wird unter eine große Decke geschoben. Nun sollen die Kinder nur durch Fühlen und Tasten erraten, welche Gegenstände darunterliegen. Dann werden sie weggeräumt.

WETTBEWERB: Alle Spielsachen werden in der Mitte des Zimmers zusammengeschoben. Jedes Kind bekommt die Aufgabe, einen anderen Bereich wegzuräumen: also ein Kind Kapla, das andere Duplo, das dritte Kind Puzzleteile. Wenn nur ein Kind in der Familie lebt, darf ein Elternteil mitspielen. Wer zuerst mit seiner Aufgabe fertig ist, darf bestimmen, welchen Nachtisch es (für alle!) zum Abendessen gibt.



FANTASIESPIEL: Die Eltern erfinden eine Geschichte. Jedes Mal, wenn ein Gegenstand aus dem Zimmer genannt wird, muss er weggeräumt werden.

SPRACHSPIEL: Die Eltern nennen ein Eigenschaftswort wie klein, groß, grün, weich etc. Die Kinder suchen dazu passende Gegenstände und räumen sie weg.

Das große Aufräumbuch für die ganze Familie

Ein Ratgeber für Familien mit Kindern zwischen zwei und zehn Jahren.*

Gunda Borgeest u. a.

Viele praktische Ideen, Spiele, Geschichten und Lieder machen Lust, gemeinsam aufzuräumen.

CARLSEN Verlag | 17,- €



DER HAUSHALTSTIPP:

Damit Hausarbeit und Haushalt zusammen besser gelingen, gibt es „Das kleine 1x1 zum Gemeinsam-Ordnung-Halten“.

AUFGABEN VERTEILEN!

Oft entsteht Chaos im Haushalt, weil zu viel Arbeit an einer Person hängt und die anderen ihre Verantwortung nicht wahrnehmen. Das Aufteilen der Aufgaben lässt sich als Spiel organisieren. Dabei setzt sich die ganze Familie an den Tisch und schreibt oder malt auf, was wer so macht. Dann überlegt man zusammen, wer neue Aufgaben übernimmt oder aber abgibt. Dabei lohnt es sich, kleineren Kindern feste Aufträge zu erteilen, wie z. B. Wäsche verwalten oder Müll entsorgen.

WÄSCHE SORTIEREN LEICHT GEMACHT

In jeder Familie türmt sich schmutzige Wäsche meist rasch. Damit der erste Schritt für den Waschgang vorbereitet ist, können die Kleinsten der Familie die Wäsche nach Farben sortieren. Das macht nicht nur Spaß, auch das Farberkennen und -benennen lässt sich so spielerisch üben.



ORDNUNGSHELFER KORB

Gemeinsames und gleichzeitig spielerisches Zusammenräumen gelingt mit einem Korb. Dieser wird auf den Boden in die Mitte des Raumes gestellt. Hinein kommt alles, was nicht in diesen Raum gehört. So wandert Spielzeug beispielsweise zurück ins Kinderzimmer und alles ist rasch wieder geordnet.

UNTERMALUNG

Gemeinsames Aufräumen kann ein positives Erlebnis für alle in der Familie sein. Mit etwas Musik oder einem Hörspiel geht alles leichter von der Hand und das Aufräumen wird zum gemeinsamen Erlebnis.

KURZ & KNAPP

Wenn im **Haushalt** alle gemeinsam anpacken und dabei Aufgaben und Verantwortung gut verteilt werden, dann haben alle etwas davon und verbringen Zeit miteinander. So lernen Kinder, **Verantwortung** zu übernehmen und was **gerechte Arbeitsteilung** ausmacht. Das stärkt den **Familienbund** nachhaltig.

REZEPTTIPP FÜR DIE GANZE FAMILIE:

Ein Erdäpfelauflauf ist einfach zuzubereiten und schmeckt der ganzen Familie.



Erdäpfelauflauf

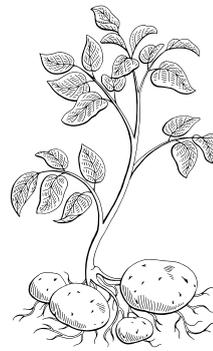
Zutaten für 4 Personen

- 1,3 kg mehlig-e Erdäpfel, 4 Eier, 1 Prise Salz, 150 ml Milch
- 150 g saure Sahne, 2 EL Dinkelvollkorn Grieß
- ein wenig Butterschmalz für die Form

Erdäpfel schälen, 800 g klein würfeln und in wenig Salzwasser weich garen. Restliche Erdäpfel fein reiben. Backofen auf 180 Grad vorheizen. Erdäpfel abgießen und durch eine Presse drücken. Mit den restlichen Zutaten und den geraspelten Erdäpfeln gut vermischen und mit Salz abschmecken.

Auflaufform fetten, mit Grieß bestreuen, den Erdäpfelteig einfüllen und glatt streichen. 40 bis 50 Minuten backen.

Das passt dazu: jedes Gemüse der Saison



Neben der bekannten gelben Farbe gibt es Erdäpfel auch in Rot, Blau oder Violett. Diese Sorten schmecken etwas anders als „normale“ Kartoffeln. Tipp: Verwendet man beim Kochen farbiger Erdäpfel wenig Wasser, bleibt die Farbe am besten erhalten.



UNSER TIPP

100 DINGE, DIE MÜTTER UND TÖCHTER EINMAL IM LEBEN GETAN HABEN SOLLTEN

Dieses Aufgaben-Ankreuz-Buch motiviert Mamas und Töchter dazu, aktiv Zeit einmal anders miteinander zu verbringen. Dabei liefert es viele gute Vorschläge für Aktivitäten zu zweit wie zum Beispiel: ein Ausflug in Mamas Heimat, zu ihrer Schule oder ihrem Elternhaus.

Groh Verlag | ca. 9,99 €

Das geniale Familienkochbuch

Ihr Wochenplaner: saisonal einkaufen, entspannt kochen, vergnügt essen

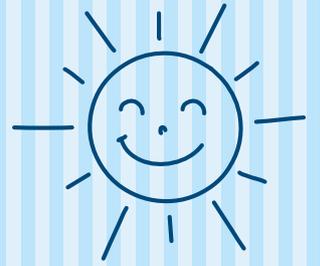
Edith Gätjen

Saisonal, gesund, familienfreundlich. Die Vierfachmama Edith Gätjen stellt über 370 Rezepte vor, die der ganzen Familie schmecken. Für jede Woche hat sie einen fertigen Speiseplan mit Einkaufsliste zusammengestellt. Das sorgt für Abwechslung und spart gleichzeitig wertvolle Zeit.

TRIAS Verlag | 20,60 €



SPAREFROH CLUB



Jetzt **Mitglied im Sparefroh Club** werden und die vielen Vorteile genießen. Alle Infos zum **neuen Sparefroh Club** gibt's auf sparefrohclub.at/stmk



BENEDIKTINERSTIFT
ADMONT



Foto: © Thomas Sattler



BENEDIKTINERSTIFT ADMONT -
EIN GESAMTERLEBNIS.

WELTGRÖSSTE
KLOSTERBIBLIOTHEK

www.stiftadmont.at

RECHT EINFACH GEMACHT

Pensionssplitting und mehr

Finanzielle Sicherheit für Frauen.



Mag.^a Astrid Kokoschinegg
ist als Rechtsreferentin
im Referat Familie,
Erwachsenenbildung und
Frauen tätig.

Wenn Frauen Mütter werden, dreht sich alles um das Wohlergehen des Kindes und das Familienglück. Die eigenen Bedürfnisse werden meist hintangestellt. Dennoch wäre es ratsam, sich bereits in dieser Zeit Gedanken über die persönliche finanzielle Absicherung in der Zukunft zu machen, und wie man für die finanzielle Unabhängigkeit im Alter vorsorgen könnte.

Kindererziehung und Pension

In Österreich gelten einerseits Zeiten, in denen ein Beitrag entrichtet wurde. Andererseits zählen auch Zeiten der Kindererziehung als Versicherungsmonate in der Pensionsversicherung. Kindererziehung wird für jedes Kind dem Elternteil angerechnet, der das Kind tatsächlich und überwiegend betreut hat. Dies gilt für leibliche Kinder, Stief-, Adoptiv- und Pflegekinder. Angerechnet werden bis zu 4 Jahre pro Kind als Kindererziehungszeit. Bei Mehrlingsgeburten sind es bis zu 5 Jahre. Diese Regelung soll Lücken im Versicherungsverlauf vermeiden und den späteren Pensionsanspruch erhöhen. Die Beitragsgrundlage für Kindererziehung beträgt aktuell rund 2.000 Euro monatlich. Sie wird dem persönlichen Pensionskonto automatisch hinzugefügt. Wird innerhalb von 4 Jahren ein weiteres Kind geboren, endet die anrechenbare Zeit für das ältere – mit Beginn der Kindererziehungszeit für das jüngere – Kind. Im Falle einer Erwerbstätigkeit in dieser Zeit wird dieser Zeitraum als Versicherungszeit berücksichtigt und der Beitragsgrundlage für Kindererziehung zugerechnet.

Unfaire Aufteilung

Jede Familie muss ihren Alltag mit Hausarbeit, Kinderbetreuung und mehr organisieren. Fakt ist, dass sich am gesellschaftlichen Auftrag an Frauen nichts geändert hat. Die unbezahlte Care-Arbeit wird nach wie vor hauptsächlich von den Müttern übernommen (vgl. ab Seite 10). Dies führt dazu, dass Frauen während ihres

aktiven Erwerbslebens deutlich weniger verdienen. Das wirkt sich auch dementsprechend negativ auf ihre Pensionen aus. Laut Statistik Austria erhalten Frauen im Schnitt über 40 % weniger Pension als Männer. Somit ist die Einkommensschere bei den Pensionen noch größer als beim Erwerbseinkommen.

Frauen gehen nach der Geburt eines Kindes in Elternkarenz und arbeiten nach der Baby-pause überwiegend in Elternteilzeit. Oft bleiben sie viele Jahre in Teilzeit. Die Teilzeitquote von Müttern zwischen 25 und 49 Jahren mit Kindern unter 15 Jahren liegt bei 73 %, von Vätern nur bei 6 %. Deshalb fehlen Frauen wertvolle Beitragsjahre, die sie bis zum Erreichen des Pensionsalters nicht aufholen können. Zusätzlich verstärkt das niedrigere Pensionsantrittsalter von Frauen die Pensionsunterschiede gegenüber Männern. Daher sind Frauen, die überwiegend die unbezahlte Care-Arbeit leisten, im Alter besonders von Armut betroffen.

Pensionssplitting zum Ausgleich

Es ist noch viel zu wenig bekannt, dass es seit 2005 durch das freiwillige Pensionssplitting möglich ist, die durch die Kindererziehungszeit bzw. Reduzierung der Erwerbstätigkeit entstehende Pensionslücke zumindest teilweise zu schließen.

Beim freiwilligen Pensionssplitting kann der erwerbstätige Elternteil, der sich nicht überwiegend der Kindererziehung widmet, für die ersten 7 Jahre eines Kindes bis zu 50 % seiner Pensionsgutschrift auf das Pensionskonto des anderen Elternteils übertragen lassen. Dieser bekommt zur automatischen Anrechnung der Kindererziehungszeit zusätzlich eine entsprechende Gutschrift auf das Pensionskonto. Zum Splitten sind alle versicherten Eltern berechtigt, egal ob selbstständig oder angestellt erwerbstätig. Sie müssen dafür weder verheiratet oder verpartnert sein noch in einem gemeinsamen Haushalt leben. Eine anerkannte Elternschaft genügt.

Es können nur Gutschriften aus einer Erwerbstätigkeit übertragen werden. Gutschriften aus einem anderen Versicherungsschutz (zum Beispiel wegen Arbeitslosigkeit, Krankengeld, Präsenz- oder Zivildienst oder einer freiwilligen Versicherung) sind nicht übertragbar. Die Übertragungshöhe kann für jedes einzelne Jahr entschieden werden und maximal 50 % betragen. Die Jahreshöchstbeitragsgrundlage des Elternteils, dem die Teilgutschrift übertragen wird, darf nicht überschritten werden.

Vereinbart werden können bis zu 7 Jahre Pensionssplitting für jedes gemeinsame Kind. Liegen die Geburten weniger als 7 Jahre auseinander, verfällt die restliche Zeit für das ältere Kind. Beträgt zum Beispiel der Altersunterschied zweier Kinder 3 Jahre, kann für das ältere Kind eine Gutschrift nur für 3 Jahre und für das jüngere Kind für 7 Jahre übertragen werden. Insgesamt sind Übertragungen für maximal 14 Kalenderjahre möglich.

Antrag

Das Pensionssplitting kann mit einem formlosen Antrag spätestens bis zum 10. Geburtstag des jüngsten Kindes beim Pensionsversicherungsträger beantragt werden, bei dem der überwiegend erwerbstätige Elternteil pensionsversichert ist. In der Folge wird zwischen den Eltern eine Vereinbarung abgeschlossen. Sie ist unwiderruflich, sobald die Übertragung durchgeführt und der Bescheid darüber zugestellt wurde. Auch im Falle einer Scheidung oder Trennung der Eltern bleibt die Vereinbarung gültig.

Einkommenssicherheit schaffen

Das Pensionssplitting soll zur Erhöhung der Pensionen von Frauen führen. Es ist politisch immer wieder die Rede davon, ein automatisches Pensionssplitting einzuführen. Auch im aktuellen Regierungsprogramm ist das verankert. Aber bis dahin liegt es



Die Finanzen rechtzeitig in die eigenen Hände zu nehmen schafft Unabhängigkeit und kann Frauen und Mütter vor Altersarmut bewahren.

weiterhin an den Frauen, da sie den überwiegenden Teil der Kinderbetreuung und Hausarbeit übernehmen, dieses Thema anzusprechen und die Gutschrift auf ihr Pensionskonto als Ausgleich für die unbezahlte Arbeit aktiv einzufordern.

Pensionssplitting dient allen Elternteilen, die für das Wohlergehen ihrer Familie längere Zeit gar kein oder nur ein geringes Einkommen erwerben und deshalb eine niedrige Pension zu erwarten haben, während der andere Elternteil frei von familiärer Care-Arbeit ein gutes Lebenseinkommen erwirtschaftet. So kann die Bereitschaft zur gerechten Aufteilung von Pensionszeiten zwischen Eltern als Ausdruck der Wertschätzung für die erbrachte Familienarbeit und Anerkennung dieser unglaublichen Leistung in einer gleichberechtigten Beziehung gesehen werden. ●

Mehr Infos zum Pensionssplitting:
www.pv.at

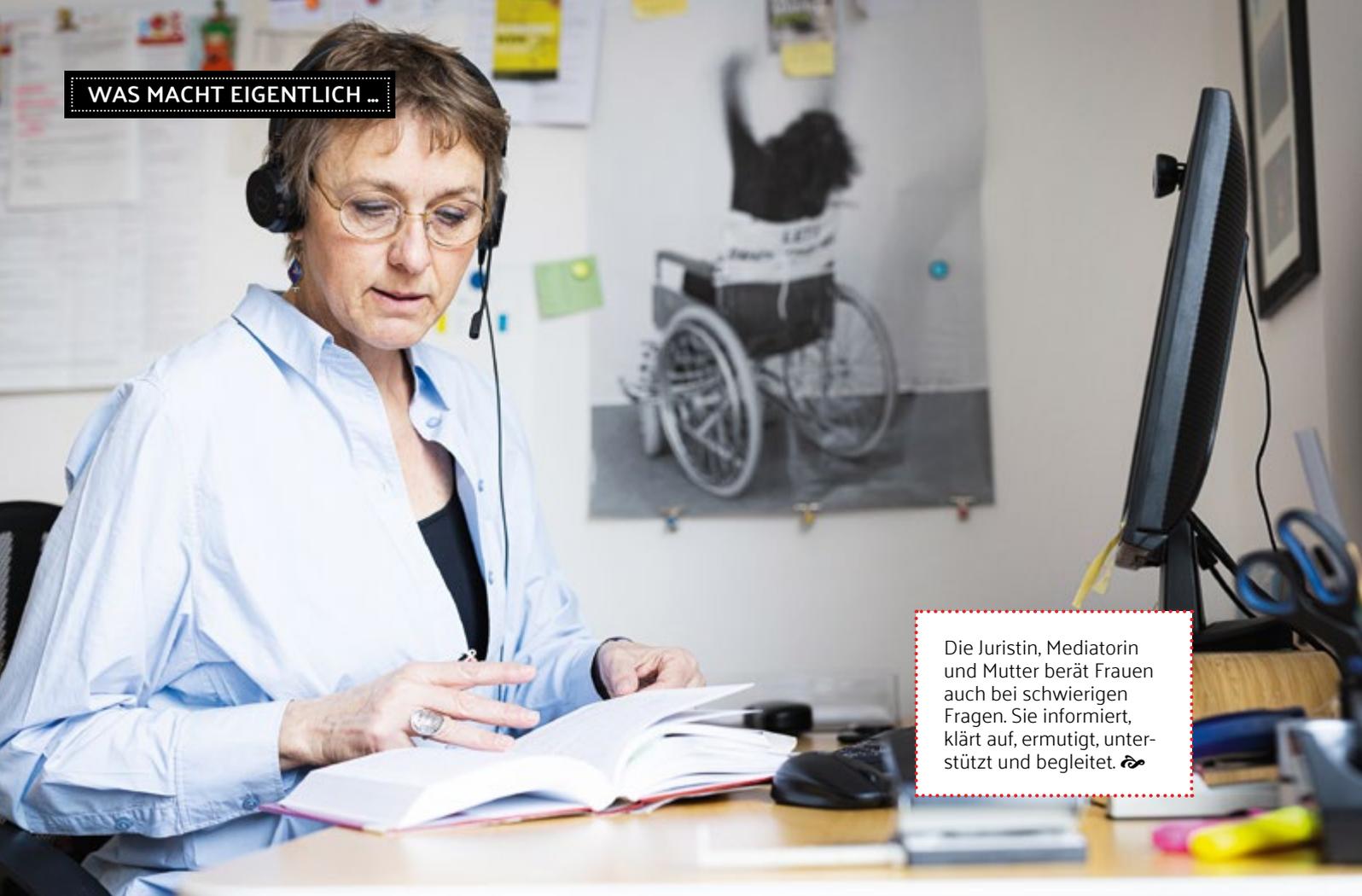
KURZ & KNAPP

Die **Pension der Frauen** liegt im Schnitt um über 40% unter der Pension der Männer. Die **Einkommensschere** ist hier also noch größer als beim Erwerb. Da Frauen und Mütter überwiegend auch noch die unbezahlte **Care-Arbeit** im Familienhaushalt leisten und so oft länger in Teilzeit bleiben, fehlen ihnen wichtige Beitragsjahre. Dadurch sind sie insgesamt **armutsgefährdet** bzw. im Alter besonders von Armut betroffen. Daher sollte man heute schon an morgen denken und seine **finanzielle Unabhängigkeit** für das weitere Leben aktiv planen. Das **Pensionssplitting** kann zum Beispiel zu einer Erhöhung der Pensionen von Frauen führen.

HABEN SIE FRAGEN?

Ihre familienrechtlichen Fragen und Anliegen können Sie auch gern persönlich besprechen:
Tel. 0316/877-3395 oder astrid.kokoschinegg@stmk.gv.at





Die Juristin, Mediatorin und Mutter berät Frauen auch bei schwierigen Fragen. Sie informiert, klärt auf, ermutigt, unterstützt und begleitet. ♿

... EINE FAMILIENBERATERIN?

Das ZWEI UND MEHR-Steirische Familienmagazin hat Mag.^a Barbara Scherer einen Arbeitstag lang begleitet und dabei erfahren, wie abwechslungsreich und spannend ihre Aufgaben in der Rechtsberatung des Frauenservice Graz sind.



08:30 Von ihrem Zuhause aus hat es Familienberaterin Barbara nicht weit ins Frauenservice Graz. Dort angekommen checkt sie zuerst ihre E-Mails im Posteingang. Dann geht sie in eine Kurzbesprechung mit ihren KollegInnen aus dem Frontoffice. Das ist eine wichtige Schnittstelle, weil da viele Informationen und Anfragen zusammenlaufen. Barbara erfährt, was heute alles ansteht.

09:00 Erste Videoberatung. Barbara setzt ihr Headset auf und verbindet sich virtuell. Eine Frau sucht Rat und ist verzweifelt. Im ersten Schritt versucht Barbara zu beruhigen. Sie schaut, was rechtlich am wichtigsten zu klären ist. Der Reihe nach beantwortet sie jede Frage gut verständlich. Gleichzeitig stellt sie passende weiterführende Angebote des Frauenservice Graz vor. Hier ist es die Info-Veranstaltung zu Scheidungen, die Barbara als Webinar führt.

10:00 Die nächste Kundin wartet schon im Büro. Barbara betreut sie seit fast zwei Jahren. Heute ist sie besonders aufgeregt, weil sie einen Brief vom Gericht erhalten hat, den sie nicht versteht. Barbara versucht zuerst zu beruhigen. Dann übersetzt sie den Inhalt des Briefes. Es geht um ein Mahnverfahren wegen ausstehender Mietzahlungen. Barbara klärt auf Englisch über die Rechtslage auf. Gemeinsam finden sie eine Lösung. Mit Einverständnis ihrer Kundin nimmt sie dann Kontakt mit der eintreibenden Kanzlei auf. Sie bietet eine Ratenzahlung an.

11:00 Inzwischen sind etliche Anrufe eingegangen. Da geht es um kurze Rechtsauskünfte und Erstberatungen. Viele Frauen melden sich beim Frauenservice Graz, wenn sie sehr verzweifelt sind und nicht weiterwissen. Dann ist es wichtig, dass Barbara zuerst das rechtlich wichtigste Anliegen herausfiltert und abklärt. Nach dem Entlastungsgespräch bietet

sie bei Bedarf einen Beratungstermin im Frauenservice an. Oder sie verweist an andere KollegInnen oder spezialisierte Einrichtungen wie z. B. die SchuldnerInnenberatung, die Arbeiterkammer, die Mädchenberatungsstelle oder die Lebenshilfe.

13:00 Die Familienberaterin nutzt die Mittagspause unter anderem, um sich mit KollegInnen auszutauschen.

13:30 Auch in der anonymen Online-Beratungsplattform sind Anfragen eingetroffen. Es gilt, unterschiedliche Fragen zu klären – z. B. zum Thema Arbeit, Gewalt, Gesundheit, Finanzielles, Recht und mehr. Barbara macht sich mit jedem Anliegen gut vertraut, um gezielt beraten zu können.

15:00 Der letzte persönliche Beratungstermin des Tages steht an. Ihre Kundin erzählt von ihrem sehr eifersüchtigen Ehemann, der sie überwacht.

Er ist sexuell sowie körperlich gewalttätig. Die Familienberaterin erklärt ihr die rechtlichen Möglichkeiten, die sie hat, um sich von ihm zu trennen, und in welchen Einrichtungen sie Schutz vor ihm finden kann. Ein Folgetermin für ein Zweitgespräch wird sogleich vereinbart.

16:15 Nachdem die Beratungen abgeschlossen sind, dokumentiert Barbara alle Fälle. Danach überprüft sie nochmals ihre E-Mails und beantwortet anfallende rechtliche Fragen aus anderen Abteilungen.

17:00 Bevor ein intensiver Arbeitstag zu Ende geht, macht sich die Familienberaterin mit dem Plan für den Folgetag vertraut: Supervision für das gesamte Team, Besprechung aller Anliegen, Probleme und Themen mit der externen Supervisorin sowie weitere persönliche, telefonische und Onlineberatungen. ●



Der Verein Frauenservice leistet kostenlose und anonyme Beratung sowie Bildung im Interesse von und für Frauen.



Das Frauenservice unterstützt z. B. bei Partnerschaftskonflikten, Scheidung, Ob-
sorge, Kontaktrecht, Ängsten, Überforderung,
Überlastung, finanziellen Nöten, Gewalt –
aber auch bei Orientierung und Entwicklung
sowie beruflicher Weiterbildung.

Im Gespräch mit Familienberaterin Mag.^a Barbara Scherer:

ZWEI UND MEHR: Was bietet das Frauenservice?

Barbara Scherer: Unser Verein bietet kostenfrei sowohl Beratung als auch Bildung – und zwar vertraulich und anonym. Unsere Familienberatungsstelle berät Frauen psychologisch wie auch juristisch. Außerdem machen wir Sozialberatung sowie Beratung zu Migration und Integration. Dolmetscherinnen können kostenfrei hinzugezogen werden. Darüber hinaus betreuen die Beraterinnen des Frauenservice die Online-Beratungsplattform des Netzwerks der steirischen Frauen- und Mädchenberatungsstellen. An der Frauenservice-Akademie finden Seminare und Veranstaltungen zu verschiedensten Themen statt. Zusätzliches Wissen und Unterhaltung bieten die rund 3.600 Fachbücher, Krimis und belletristischen Werke aus unserer Hausbibliothek. Außerdem gibt es bei uns regelmäßig themenspezifische Ausstellungen und Frauen-Stadtspaziergänge.

Was macht Ihre Arbeit besonders?

Scherer: Die Möglichkeit des vernetzten Denkens. Und ich kann unterschiedliche Rechtsbereiche einbeziehen. Es freut mich, wenn ich mit Frauen, die sich in einer schwierigen Lebensphase befinden, einen Teil ihres Weges gehen darf. Schön ist es, ihr Vertrauen zu erhalten und sie zu unterstützen. Die Lebensgeschichten der Frauen überraschen mich immer wieder. Sie zeigen Vielfalt und wie unterschiedlich Wege und Lösungen in schwierigen Situationen sein können.

Welche persönlichen Eigenschaften sind für Ihren Beruf vorteilhaft?

Scherer: Es ist von Vorteil, wenn man komplexe Geschichten gut strukturieren und dabei rechtliche Zusammenhänge vereinfacht ausdrücken kann. Außerdem ist es wichtig, sowohl einfühlsam als auch professionell zu sein.



Mag.^a iur. Barbara Scherer

ist Juristin und Mediatorin. Sie ist verheiratet und Mutter zweier erwachsener Kinder. Seit 1990 war sie im Frauenservice Graz in der Frauenrechtsberatung tätig. Bis 2018 hat sie die Beratungsstelle des Frauenservice Graz geleitet. Seit 2018 ist sie in Altersteilzeit.

Verein Frauenservice Graz
Lendplatz 38, 8020 Graz
Tel. 0316/716022
office@frauenservice.at
www.frauenservice.at

Die Lies-was-Wochen

23. April bis 15. Mai 2022

In den **Steirischen Lies-was-Wochen 2022** heben öffentliche Bibliotheken auch heuer erneut ihre Kompetenz als Veranstaltungs- und Kulturzentren hervor. Sie beginnen am **Welttag des Buches** (am 23. April) und enden am **Internationalen Tag der Familie** (am 15. Mai). Nach dem Motto „**Mitlesen, mitmachen, mitlachen**“ laden öffentliche Bibliotheken Kinder und Jugendliche unter anderem zu AutorInnenlesungen, Lesewanderungen, „Escape the room“-Spielen, Workshops rund ums Lesen oder Schreibwettbewerben ein. Es geht ums Miteinander-Erleben von Lesespaß und Leseabenteuer. Ein Besuch der Steirischen **Lies-was-Wochen 2022** lohnt sich!

Alle Informationen dazu gibt es auf:
www.leseland-steiermark.at



5. Steirischer Vorlesetag

11. Juni 2022



JUBILÄUM: 5. Steirischer Vorlesetag

11. Juni 2022

Am **11. Juni** feiert der **Steirische Vorlesetag** seinen **5. Geburtstag**. Das Jubiläumsvorlesefest lädt auch heuer wieder alle Generationen zu ganz besonderen Leseveranstaltungen an außergewöhnlichen Orten in der ganzen Steiermark ein. Dort warten Gewinnspielkarten auf Groß und Klein. Einfach ausfüllen und frankiert ans Lesezentrum Steiermark in Graz zurücksenden. Mit etwas Glück gewinnen Sie einen der tollen Preise. Mitspielen lohnt sich! Wer es nicht zur Leseveranstaltung vor Ort schafft, kann sich auch die Vorlesevideos auf www.vorlesetag-steiermark.at bequem von zu Hause aus ansehen. Wer selbst als VeranstaltungspartnerIn mit einer Leseveranstaltung am **5. Steirischen Vorlesetag** dabei sein möchte, findet auch alle Informationen auf www.vorlesetag-steiermark.at. Seien Sie dabei, wenn am 11. Juni die ganze Steiermark wieder für einen Tag lang im Zeichen des Vorlesens steht.



Wir danken unseren langjährigen und neuen SponsorInnen herzlich für die hilfreiche Unterstützung!



Elterntreff Steiermark

Kennen Sie solche Fragen: Wie gehe ich mit Kinderängsten um? Bin ich eine gute Mama? Wie soll ich als Papa sein? ZWEI UND MEHR unterstützt Sie bei der Antwortfindung! Denn diese und weitere Themen werden kostenfrei und vor Ort in Ihrer Region sowie online besprochen. Informationen dazu finden Sie unter www.elterntreff.steiermark.at. Bei angemeldetem Bedarf gibt es kostenfreien Gebärdensprachdolmetsch (auch online!).



ALLE TERMINE
FINDEN SIE
TAGESAKTUELL
AUF UNSERER
FACEBOOKSEITE



Hier geht's
zu FACEBOOK



1 Jahr Leseland Steiermark

Seit **März 2021** ist sie online: **leseland-steiermark.at** – eine Initiative des Landes Steiermark in Kooperation mit dem Lesezentrum Steiermark. Die Website bietet nicht nur Wissenswertes rund ums Lesen. Da gibt es Buchempfehlungen, Memory, Kreuzworträtsel und Bastelanleitungen zum Download, Veranstaltungs- und alltagstaugliche Tipps, um alle Generationen fürs Lesen zu begeistern.

Website Leseland Steiermark:

- * mehr als **18.000** Seitenaufrufe
- * **39.000** Klicks, Downloads, Videowiedergaben, Anmeldungen, weitere Interaktionen
- * knapp **3.400** NutzerInnen der Website bereits im ersten Jahr

Jetzt mitfeiern und eines von 10 Büchern gewinnen!!!

Als kleines Dankeschön für das große Interesse werden Buchgeschenke verlost. Mitmachen lohnt sich auch hier: Die ersten 10 Einsendungen gewinnen ein Buch. Und so geht's: Senden Sie eine E-Mail an **office@leseland-steiermark.at** mit dem Betreff: „1 Jahr Leseland Steiermark“. Schreiben Sie kurz, warum Ihnen **leseland-steiermark.at** gefällt (vollständigen Namen und Postadresse nicht vergessen!) Die rechtlichen Teilnahmebedingungen finden Sie auf **www.leseland-steiermark.at**. Mit der Teilnahme am Gewinnspiel erklären Sie sich mit den Teilnahmebedingungen einverstanden.

Grazer Frühjahrsmesse

28. April-02. Mai 2022

Der Stand der ZWEI UND MEHR-Familien- & KinderInfo auf der Grazer Frühjahrsmesse ist in Halle C.

25. März, 15. April, 20. Mai, 24. Juni 2022 ab 9:00 Uhr
MURPARK Shopping Center GmbH,
8041 Graz, Ostbahnstraße 3
beim Eingang zum Interspar vor der Rolltreppe
Kommen Sie vorbei und besuchen Sie uns!



Welttag des Buches

23. April 2022

Am **Welttag des Buches** starten die „**Steirischen Lies-was-Wochen 2022**“. Außerdem werden am 23. April die GewinnerInnengeschichten des Geschichtenwettbewerbs 2022 und weitere ausgewählte BücherheldInnen-Abenteuer auf **www.leseland-steiermark.at** veröffentlicht. Neben kostenlosem Bastelspaß rund um die 6 BücherheldInnen wird es dort am 23. April noch jede Menge weiterer Überraschungen rund um das Thema Lesen geben. Schauen Sie am 23. April auf: **www.leseland-steiermark.at**

Buchstart Steiermark

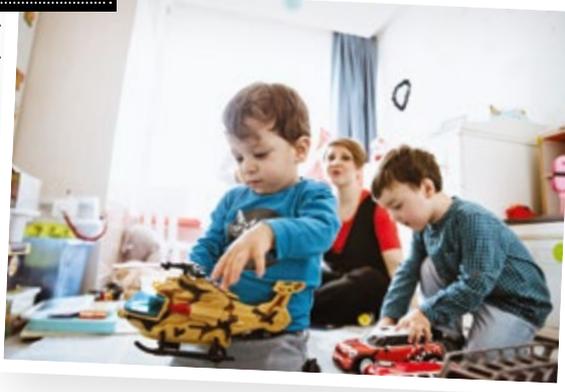
Für einen Bilderbuchstart ins Leben

Bereits die Kleinsten lieben es, mit ihren Eltern entspannt auf der Kuschedecke ein Bilderbuch zu entdecken. Damit das alle Kinder von Beginn an erleben können, gibt es die Leseland-Aktivität „**Buchstart Steiermark**“. Dieses Projekt zur Lesefrüherziehung wurde vom Land Steiermark und vom Lesezentrum Steiermark für Familien mit Kindern im Alter von 6 bis 18 Monaten ins Leben gerufen. Im Zentrum steht die „Buchstart Steiermark“-Tasche mit einem Buchgeschenk und vielen Informationen zum (Vor)Lesen, zu Bibliotheken und zu Familienleistungen. Familien erhalten diese Tasche kostenlos in allen teilnehmenden öffentlichen Bibliotheken. Eine Liste aller „Buchstart Steiermark“-Bibliotheken gibt es auf **www.buchstart-steiermark.at**. Die BibliothekarInnen unterstützen Eltern nicht nur mit ihrem Fachwissen zu altersgerechten Büchern. Sie bieten oft auch eigene „Buchstart Steiermark“-Veranstaltungen an.

Erkundigen Sie sich in Ihrer örtlichen Bibliothek und holen Sie sich Ihre kostenlose „Buchstart Steiermark“-Tasche!



MITMACHEN



GEMEINSAM SPIELEND ANPACKEN

Hier kommen gute Spiel-Ideen, damit die Hausarbeit von allen Familienmitgliedern zusammen erledigt wird. Denn: Aufräumen kann so richtig Spaß machen!

DAS AUFRÄUM-SPIEL

Die Kinder tragen alle Dinge nach Farben zusammen (zum Beispiel erst alle roten, dann die blauen Dinge und so weiter). Bei etwas größeren Kindern lässt sich das Aufräumen auch mit einer lustigen Buchstabenübung kombinieren. Dabei wird abwechselnd ein Buchstabe ausgewählt und alles weggeräumt, was mit diesem Buchstaben beginnt.

DAS LOS-SPIEL

Alle anstehenden Aufgaben (wie zum Beispiel „Bausteine in die Box werfen“, „Schmutzwäsche zur Waschmaschine bringen“, „Schreibtisch aufräumen“, „Papiertaschentücher in den Mist werfen“) werden auf kleine Zettel geschrieben. Die Zettel wandern alle in einen Lostopf. Dann darf abwechselnd und verdeckt eine Aufgabe gezogen werden.

DAS BAGGERFAHRER-SPIEL

Zuerst wird die „Aufräumware“ von den Kindern auf den Bagger geladen. Dann kann die Fahrt losgehen. Besonders lustig wird es, wenn Umwege gemacht werden müssen.

DAS AUFRÄUM-WECKER-SPIEL

Fünf Minuten aufräumen, fünf Minuten Belohnungsgeschichte: Das ist das ganze Prinzip dieses kleinen Aufräum-Spiels. Die Länge des Spiels und die Belohnung dürfen gerne nach Lust und Laune variiert werden.

MACH MIT!

Erzählt uns kurz, wie es in eurer Familie gut gelingt, dass alle Familienmitglieder im Haushalt mit anpacken und zusammenhelfen! Mit etwas Glück könnt ihr ein Buch und ein Spiel gewinnen. Schickt uns ein Foto und eure Vorschläge an: zweiundmehr@copegroup.com

EINSENDESCHLUSS:
02.05.2022

Rechte, Datenschutz
siehe Seite 5

MACH MIT!

Ihr habt in der Zeit der Coronapandemie eine besondere Idee entwickelt? Der originellste und nachhaltigste Beitrag gewinnt einen Überraschungspreis. Schickt uns ein Foto von euch mit eurem Projekt an: zweiundmehr@copegroup.com

EINSENDESCHLUSS:
02.05.2022

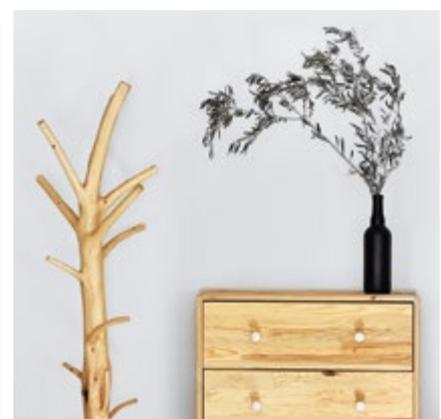
Rechte, Datenschutz
siehe Seite 5



PRAKTISCHE SACHE GANZ BESONDERS UND SELBSTGEMACHT

„Liebes ZWEI UND MEHR-Familienmagazin, wir haben bei einem unserer Ausflüge in die Natur einen riesigen Ast mit kleinen Ästen, der am Boden gelegen ist, aufgehoben, gemeinsam nach Hause getragen und haben dann daraus eine sehr schöne Garderobe gemacht. So mussten wir keine kaufen. Außerdem ist sie ganz besonders. Alle bewundern sie. Und jedes Mal, wenn wir sie benutzen, denken wir an unseren Familienspaziergang.“

Elisabeth, 39 und Paul, 8



SAUBERE SACHE RIECHT GUT, SPART GELD UND MACHT SPASS

„Wir haben Seife einfach mal selber gemacht. Zuerst haben wir alle Seifenreste zusammengetragen. Dann haben wir sie geraspelt und mit ein wenig Wasser in eine Schüssel gegeben. Die kleinen Stücke muss man dann im Wasserbad schmelzen und ein paar Tropfen Olivenöl dazugeben. Zum Schluss kommt alles für ein paar Tage in eine kleine Kastenform, damit die Seife trocknen kann. Aus der Form nehmen, in Stücke schneiden, fertig!“

Swetlana mit Theresa (9) und Viktor (7)



Durcheinander

So ein Frühlings-Chaos! Schreibe die Wörter auf, indem du die Buchstaben in die richtige Reihenfolge bringst.

1. VGEOL _____
2. BEENI _____
3. ALSFUUG _____
4. FHARADR _____
5. OTNSER _____
6. BMLEU _____
7. FRGLÜINH _____
8. TEUPMEARTR _____

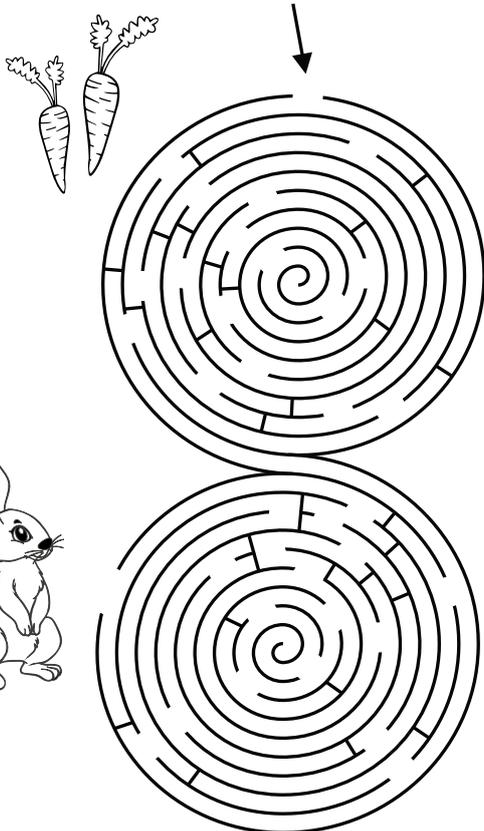
Sudoku

Kannst du dieses Zahlenrätsel lösen? In jedem der 9 Quadrate darf jede Zahl nur 1 x vorkommen!

		3		5			7	9
2			6	9	3	1	5	
	8	9		2	1			
1				7	8	9		6
9		8	2					5
	2			4		8		
8		5		6	2		9	
	9		5		7	6		1
7			4	3			8	

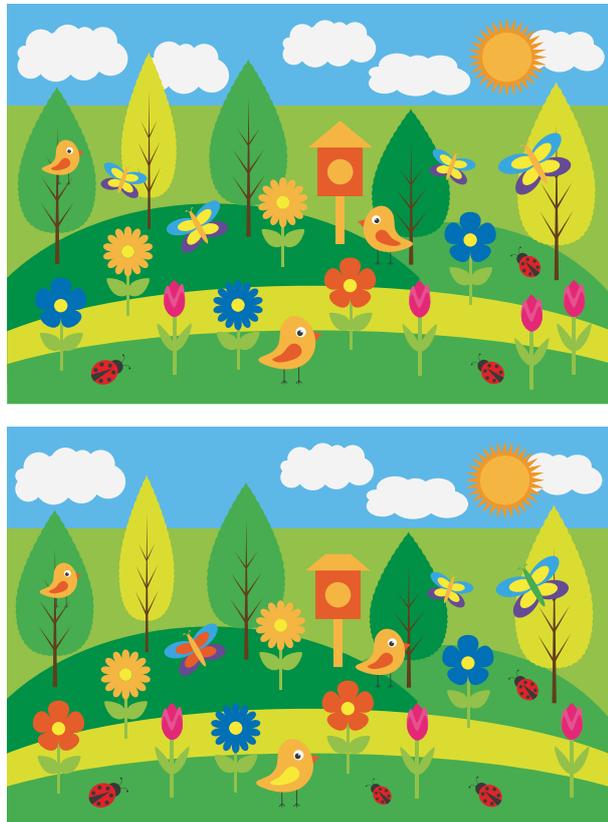
Der Irrgarten

Finde den richtigen Weg zum Hasen. Male anschließend die Figuren bunt an.

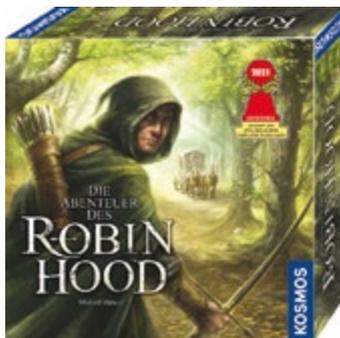


Fehlersuchbild

Finde die 10 Unterschiede zwischen den beiden Bildern.



SPIELE



☺ Ab 10 Jahren

Die Abenteuer des Robin Hood

Dieses mehrfach prämierte Abenteuer-Brettspiel ist ideal für die ganze Familie. Es erzählt die spannende Geschichte von Robin Hood. Dabei geht es darum, in den Rollen von Robin Hood und seinen Weggefährten einem dunklen Geheimnis auf die Spur zu kommen und die Sheriffs von Nottingham abzuhängen. Durch die rund einstündigen Spielrunden führt ein hochwertiges Buch.

Kosmos I für 2-4 Spielende, ca. 49,99 €



☺ Ab 7 Jahren

The #UpsideDownChallenge Game

Scheinbar einfache Aufgaben fordern hier spielerisch die ganze Familie ordentlich heraus. Denn: Mit der Prismenbrille steht plötzlich alles Kopf. Wer schafft es jetzt, einen Fisch zu zeichnen oder das Wasser von einem Becher in den anderen zu schütten? Das ausgezeichnete Spiel verspricht viel Spaß und lustige Momente im Familienkreis.

Ravensburger I für 2-6 Spielende, 24,90 €



PODCAST



☺ Ab 6 Jahren

Familie & Co – Podcast für Kinder

Hier geht es um viele Dinge aus dem Alltag, die Eltern und Kinder bewegen. Die lehrreichen und unterhaltsamen Hörgeschichten fördern die Fantasie. Außerdem gibt es Vorschläge für Konfliktlösungen. Unter www.radio-osterreich.at/podcasts/familie-co-podcast-fur-kinder stellt Radio Österreich den Podcast gratis zur Verfügung.



☺ Ab 5 Jahren

Tapikékoi

Was ist verschwunden? In diesem Gedächtnisspiel geht es darum, das herauszufinden. Kleine Papp-Chips sind dabei jene Gegenstände, die gestohlen werden. Gelingt es, alle fehlenden Dinge zu finden? Bei diesem Spiel schlüpft immer ein Kind in die Rolle der Familie, die herausfinden muss, was die anderen genommen haben.

Djeco I für 2-4 Spielende, ca. 20,- €

BÜCHER

LESEZENTRUM
STEIERMARK
Empfehlung



☺ Ab 12 Jahren
**Weltverbessern für
Anfänger**
Stepha Quitterer

In Minnas Schule soll jede Klasse ein Projekt entwickeln, das die Welt verbessert. Mit ihren besten FreundInnen will sie einen Besuchsdienst im Pflegeheim der Stadt ins Leben rufen. Doch gelingt das? Das und vieles mehr erzählt diese gesellschaftskritische, aber sehr originell geschriebene Schulkomödie.

Gerstenberg | 16,50 €



☺ Ab 4 Jahren
Nur ein kleines Bisschen
Olivier Tallec

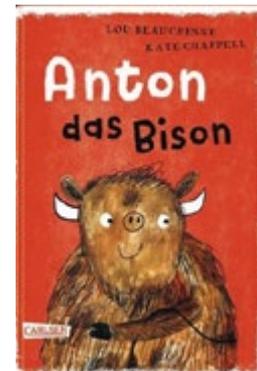
Das Eichhörnchen liebt seinen Baum. Warum? Weil er viele schöne Zapfen und Nadeln hat, die besonders lecker schmecken. Schade, dass man davon nicht zu viele essen darf! Mit einer großen Portion Humor und wunderbaren Illustrationen bringt das Buch Kindern Achtsamkeit im Umgang mit unserer Natur näher.

Gerstenberg | 13,40 €

☺ Ab 7 Jahren
Anton das Bison
Lou Beaucesne/Kate Chappell

Louis ist etwas schüchtern. Doch das ist kein Problem für ihn. Denn schließlich hat er seinen haarigen Freund Anton immer bei sich, der in einem Buch lebt. Alles ändert sich, als Anton plötzlich versehentlich in der Bibliothek landet. Schaffen sie es, sich wiederzusehen? Eine berührende Geschichte über Freundschaft und die Liebe zu Büchern – schön illustriert.

Carlsen | 9,30 €



TIPP



**Ein Mädchen
namens Willow**
Sabine Bohlmann

Thienemann-Esslinger Verlag |
ca. 9,90 €

Meine Mama hat mir dieses Buch geschenkt. Ich habe es schon zweimal gelesen, weil es mir so gut gefällt. Es handelt von einem rot-haarigen Mädchen namens Willow. Sie hat von ihrer Tante Alwina einen großen Wald, eine Hütte und Hexenkraft geerbt. Auf ihrer Waldreise erlebt sie viele spannende und lustige Dinge. Weil der Fuchs Rufus immer an ihrer Seite ist, ist sie nie allein.

PAUL, 10 Jahre



VIEL RAUM FÜR GROSS UND KLEIN



Der ZWEI UND MEHR-Vorteilsbetrieb ist Mitglied im ZWEI UND MEHR-Netzwerk Elternbildung und für Eltern der Region wichtig.

Eltern werden und Eltern sein ist eine besondere Erfahrung. Es bringt Herausforderungen, Unsicherheiten, aber auch Bereicherungen. Egal, wie Familie und Umfeld sind, da kommt viel auf, was Eltern beschäftigt: Wie bereite ich mich auf die Geburt vor? Was hilft bei Stillschwierigkeiten? Wo finde ich gleichaltrige SpielgefährtenInnen? Mit wem kann ich mich austauschen? Das sind nur einige der Fragen, die wir im „FamilienWohnZimmer“ Kapfenberg gemeinsam beantworten.

Bei uns können Groß und Klein zusammenfinden, sich wohlfühlen, austauschen, spielen oder kennenlernen. Das „FamilienWohnZimmer“ ist beliebter Treffpunkt für Schwangere, Väter und Mütter mit ihren Kindern und Bezugspersonen wie z. B. Oma, Opa, Tante, Onkel, PatInnen. Während sich die Kleinen in unseren Gruppen (z. B. Krabbelkäfer-Spielgruppe für Babys ab ca. 5 bis 16 Monaten) austoben, kommen (werdende) Eltern und Bezugspersonen ins Gespräch oder holen sich die benötigten Informationen. Rund ums Elternwerden, Elternsein und Familienleben bieten wir unterschiedlichste Vorträge und Workshops. Mit unseren zertifizierten ElternbildnerInnen legen wir besonderes Augenmerk auf gute Beratung und Begleitung. Wir bieten unterschiedliche Perspektiven, aus denen Familien auf eine bestimmte Situation blicken können. Aus unserer täglichen Arbeit wissen wir, wie wichtig Begegnung und Austausch sind. Wenn (werdende) Eltern und Bezugspersonen ins Gespräch kommen, stellen sie schnell fest, dass sie Gleiches oder Ähnliches bewegt. Da ist es zum Beispiel beruhigend oder entlastend zu erfahren, dass sich auch andere in ihrer Rolle erst zurechtfinden müssen. Oder

dass Kinder keine perfekten Eltern brauchen, sondern vielmehr zuverlässige Fürsorge. Noch immer kommen vermehrt die Mamas. Aber auch Väter stellen ihre Fragen, informieren sich, suchen Austausch und kommen zum Spielen oder Basteln mit ihren Kindern. An unserem Outdoor-Programm (z. B. Waldgeflüster, Märchenwanderung, Bauernhof, Hundetrainerin) von Mai bis Juli nehmen sie besonders gerne teil. Wenn wir interessante Plätze in und um Kapfenberg entdecken, bekommen Familien neue Ideen für gut leistbare Ausflüge oder um die Familienzeit wieder einmal anders zu verbringen. Das stärkt, gibt Kraft. Es ist uns wichtig, den (werdenden) Eltern und Bezugspersonen unterschiedlichste Angebote zu machen – vom Kasperltheater über den Vorlese-Nachmittag bis zum Flohmarkt. Mit Vielfalt wollen wir möglichst alle ansprechen. Besonders gut gelingt das durch unsere Online-Vorträge, die auch Alleinerziehende und Väter vermehrt besuchen. Um sprachliche Hindernisse zu vermeiden und so viele Familien wie möglich anzusprechen, übersetzen wir einige unserer Vorträge beispielsweise ins Rumänische. Außerdem stehen sie auf unserer Website zum Nachschauen bereit. Ein Schwerpunkt liegt zukünftig in der sprachlichen Entwicklung von Kindern.

Den Erfahrungszuwachs bzw. die Elternbildung, die sich die Familien bei uns in Vorträgen holen, belohnen wir mit dem „Mama*Papa-Ticket“. Jeder Veranstaltungsbesuch (bis zum 3. Lebensjahr des jüngsten Kindes) punktet für Familien aus Kapfenberg im Sammelpass. Nach fünf Stempeln spendiert die Stadtgemeinde einen 50-Euro-Kapfenberg-Gutschein. Nehmen beide Eltern teil, ergibt das 2 Stempel. Unsere

Elternbildungsveranstaltungen sind für alle zugänglich und werden gerne zum Austausch genutzt. Es ist uns wichtig, dass alle aus dem Vollen schöpfen können. Das ist ein Grund, weshalb unser „FamilienWohnZimmer“ nun auch Mitglied im ZWEI UND MEHR-Netzwerk Elternbildung ist. So können wir uns noch besser mit den Einrichtungen in und um Kapfenberg und der gesamten Steiermark vernetzen, die ebenfalls Schwangere und Familien mit Kindern unterstützen: ein echter Mehrwert. ●



Verena Stangl-Hörmann

ist Sozialpädagogin und Erwachsenenbildnerin. Seit 2017 ist sie für den Verein ISGS tätig und an der Umsetzung verschiedenster Projekte beteiligt. Mit Kollegin Michaela Krenn bildet sie das Team des „FamilienWohnZimmers“ für Eltern und Kinder von 0 bis 3 Jahren. Sie ist Mama von zwei Buben und arbeitet leidenschaftlich gerne für und mit Familien.

KONTAKT:

FamilienWohnZimmer
ISGS Drehscheibe Kapfenberg
8605 Kapfenberg, Grazer Straße 3
Tel. 0650/6905694, 03862/21500-9
fawozi@isgs.at
www.familienwohnzimmer.at



Wir gratulieren ...

... unseren GewinnerInnen. Ein herzliches Dankeschön geht an unsere SponsorInnen für die tollen Preise für das Gewinnspiel „30 Jahre ZWEI UND MEHR-Steirischer Familienpass“.

30 Jahre FAMILIENPASS

Alle Preise aus unserem großen Gewinnspiel sind nun verlost. Die glücklichen GewinnerInnen stehen fest und sind gekürt. Wir freuen uns mit ihnen und hoffen, sie verbringen eine schöne Zeit bei unseren ZWEI UND MEHR-Vorteilsbetrieben.

Unsere drei **Hauptpreise** gingen an:



* 1. Preis:
Carina EIBEL –
ein Familienwochenende im
JUFA-Hotel



* 2. Preis
Maria WIESENHOFER –
ein Familienwochenende im
Explorer-Hotel



* 3. Preis:
Jacqueline KRÖLL –
ein Familienwochenende im
**Gasthof Sonnenhof Erlebnispark
Märchenwald Steiermark**

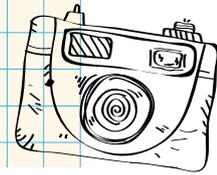


Wir sagen an dieser Stelle **DANKE** für die zahlreichen Einsendungen, die wir erhalten haben. Und wir bedanken uns auch noch einmal herzlich bei unseren vielen ZWEI UND MEHR-Vorteilsbetrieben, die uns die tollen Preise zur Verfügung gestellt haben:

AnimalTrainingCenter Austria; ARBÖ; Ars Electronica Center; Asia Hotel & Spa Leoben; Berghofer Mühle; Grenzlandbücherei Eibiswald; EKIZ Fürstenfeld; Familienzelt; Familypark; Farmer-Rabensteiner vlg. Graf, Urlaub am Genusshof; fitdankbaby; Golfclub Murau/ Murtal; Grasztourismus; Grebenzen Lift GesmbH St. Lambrecht; Gut Aiderbichl; H2O Resort; Museum HochQuellen-Wasser; IFL – Institut für Lernhilfe; Institut für Epilepsie; Juma Photography; KARINGO Babys verstehen; Katholisches Bildungswerk; Kinderfreunde Steiermark; Seerosenbad Kirchberg an der Raab; Kletterpark Schöckl; Hans Gross Kriminalmuseum; Kulturinitiative Kürbis; LadyFit Graz; Bergbau- und Gotikmuseum Leogang; Thermenresort Loipersdorf; Ludovico – Steirische Landesludothek; Freizeitpark Märchenwald; MUWA – Museum der Wahrnehmung; Naturpark Zirbitzkogel/Grebenzen; Next Liberty; Novum Forum Museumszentrum Schule der Sinne; Freibad Oberwölz, Museen Oberwölz; Panta Rhei Yoga; Stadt- & Tabakmuseum Pfeilburg; Mag. Dr. Verena Radlingmayr; Riegersburg; Salzwelten; Schachblumenwelt Großsteinbach; Schaubergwerk Oberzeiring; Stadt-gemeinde Schladming; Schülerhilfe Leibnitz; Siebenschläfer – Kinderschlaf und mehr; Sommerodelbahn Koglhof; Theaterdorf St. Josef; Lilienbad St. Marein bei Graz; Steiermärkische Landesbibliothek; Steiermärkischer Landesfechtclub; Steirisches Volksliedwerk; Südbahnmuseum Mürzzuschlag; WinterSportMuseum Mürzzuschlag; Terra Mystica; Theater Feuerblau; Tierwelt Herberstein; Universalmuseum Joanneum; WIP Erlebnisbad Wernersdorf; Wollgenuss



Danke für die vielen schönen Fotos und Zeichnungen.



VIELEN DANK!

Das ZWEI UND MEHR-Familienmagazin bedankt sich bei Ihnen allen, liebe Familien. Denn Sie haben uns im Rahmen unserer Gewinnspiele und Rätsel so zahlreich geschrieben und auch so viele schöne Fotos und E-Mails mit Ihren persönlichen Familiengeschichten zugeschickt.



Philipp Kohlbacher (7) aus Stainz



Helin (9) und Ariana (3)



Anna (5) aus Bad Aussee hat unser Bastelbuch gewonnen!

Und das sind die ausgezeichneten Kunstwerke, die wir anlässlich des großen Gewinnspiels „30 Jahre ZWEI UND MEHR-Steirischer Familienpass“ erhalten haben.

VIELEN DANK!

In unserer Galerie vertreten sind:



Elena (6)



Josephina (4)



Lukas (7)



Mia (6)



Rhea (6)



Tobias (3)

MACHT MIT ...

... bei unserem nächsten Gewinnspiel und werdet mit etwas Glück eine unserer ZWEI UND MEHR-Magazin-Familien. Schickt uns ein oder mehrere Familienfotos mit Adresse und Telefonnummer bis 02.05.2022 an zweiundmehr@copegroup.com und gewinnt eines der Fotoshootings für eines unserer Magazine mit unserer Fotografin zu Hause oder vor eurer Haustür.



Rechte, Datenschutz siehe Seite 5 und hier

Wichtig!

Eure Fotos sind bei uns in guten Händen. Mit der Einsendung eurer selbst aufgenommenen Familienfotos für unser ZWEI UND MEHR-Familienmagazin erklärt ihr euch einverstanden, dass wir diese im Magazin und/oder auf der Website veröffentlichen dürfen. Eure Fotos und eure uns für dieses Fotoshooting-Gewinnspiel mitgeteilten Daten (wie Vor- und Nachname, E-Mail-Adresse, Wohnadresse, Alter, Telefonnummer) werden nur für dieses Gewinnspiel verwendet.

FAMILIENTAGE HABEN GEWONNEN:

Familie Frühwirt aus Ligist
Familie Seitz aus Dobl-Zwaring

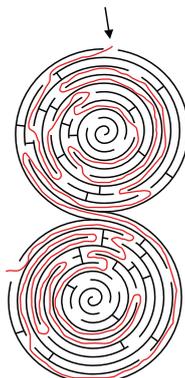


LÖSUNGEN RÄTSEL SEITE 35

Durcheinander

Vogel, Biene, Ausflug, Fahrrad, Ostern, Blume, Frühling, Temperatur

Der Irrgarten



Sudoku

6	1	3	8	5	4	2	7	9
2	4	7	6	9	3	1	5	8
5	8	9	7	2	1	4	6	3
1	5	4	3	7	8	9	2	6
9	7	8	2	1	6	3	4	5
3	2	6	9	4	5	8	1	7
8	3	5	1	6	2	7	9	4
4	9	2	5	8	7	6	3	1
7	6	1	4	3	9	5	8	2

Fehlersuchbild



FESTE Events HOCHZEITEN

KINDERBETREUUNG UND Animation

KINDERGEBURTSTAGE graz

WAS? • Kinderbetreuung
• Kindergeburtstage
• Kinderkurse

WIE? • Mottopartys
• Kinderdisco
• Schwungtuch
• Kinderschminken
• Schatzsuche/Wurfspiele
• Bastel & Malwerkstatt

WO? • Räume in Graz & Graz Umgebung buchbar
• Bei dir zu Hause

WER? • Lisa Wallner-Bugnits
• +43 680 / 145 16 86
• lisa.wallner-bugnits@gmx.at
• kindergeburtstage-graz.at

THE MYSTERY OF BANKSY
"A GENIUS MIND"



AN UNAUTHORIZED EXHIBITION

Bis 15. MAI 2022
CITYPARK GRAZ

NEBEN MEDIAMARKT | WWW.MYSTERY-BANKSY.COM

Ermäßigungen mit dem ZWEI UND MEHR-Steirischen Familienpass: Für einen Ausstellungsbesuch bis einschließlich 31.3.22 7 € auf Familienkarten (gültig für bis zu zwei der eingetragenen Erwachsenen & alle eingetragenen Kinder) und 7 € auf Erwachsenenkarten für den Besuch eines eingetragenen Erwachsenen mit Kind (Kinder benötigen ein bezahltes Ticket). Ab dem 1.4.22 gibt es zu den gleichen Konditionen 4 € Ermäßigung auf Erwachsenen- bzw. Familientickets. Ermäßigungen nur erhältlich über www.mystery-banksy.com mit dem Promotioncode: ZWEIUNDMEHR.



KLEINE ZEITUNG

antenne STEIERMARK

merkur VERSICHERUNG

CITYPARK

cofo ENTERTAINMENT

oeticket+

happy new ride



family PARK
Österreichs größter Freizeitpark

Saisonstart
9. April

Coming soon: Biberburg

familypark.at



Beratung, Begleitung, Schutz

Das ZWEI UND MEHR-Steirische Familienmagazin hat mit Marina Sorgo vom Gewaltschutzzentrum Steiermark gesprochen.



Das Gewaltschutzzentrum Steiermark ist Anlaufstelle für ...

... alle Menschen, die von Gewalt betroffen sind; insbesondere für Frauen und deren Kinder. Darüber hinaus gelangt von der Polizei jedes Betretungs- und Annäherungsverbot zu uns. Dann nehmen unsere JuristInnen und SozialarbeiterInnen telefonisch oder schriftlich Kontakt mit den Betroffenen auf und bieten Hilfe an. Unser Prinzip lautet: Wir hören Ihnen zu. Wir nehmen uns Zeit für Sie. Wir glauben Ihnen. Wir unterstützen Sie.

Seit wann gibt es das Gewaltschutzzentrum Steiermark?

Es wurde als erste gesetzlich anerkannte Opferschutzeinrichtung vor 26 Jahren in Graz eröffnet. Dann folgten weitere in jedem Bundesland. In der Steiermark sind wir in Leoben, Feldbach, Leibnitz, Hartberg, Liezen und Bruck a. d. Mur zu erreichen.

Wie können Sie Betroffene unterstützen?

In erster Linie, indem wir herausfinden, welche Bedürfnisse und Ängste gewaltbetroffene Menschen haben.

Das kann auch anonym geschehen. Je nach Bedarf bieten wir psychosoziale wie auch juristische Hilfe an. Das kann ein Gespräch zur Entscheidungshilfe sein, oder eine Begleitung zu einer Gerichtsverhandlung. Wir erstellen mit den Betroffenen Sicherheitspläne, falls sie sich weiterhin fürchten. Dabei arbeiten wir eng mit anderen Behörden und Einrichtungen zusammen.

Wie können Frauen Kontakt aufnehmen?

Unter der Nummer **0316/774199** kann man zwischen 8 und 16 Uhr einen Termin ausmachen. Bis 22 Uhr sind wir wochentags für Betroffene außerdem telefonisch erreichbar. Darüber hinaus beraten wir auch online. Nähere Informationen dazu gibt es auf unserer Website unter: www.gewaltschutzzentrum-steiermark.at



Marina Sorgo, MA

hat Sozialmanagement studiert, ist ausgebildete Supervisorin und Mediatorin. Seit 1995 führt sie die Geschäfte des Gewaltschutzzentrums Steiermark. Seit dem Jahr 2015 leitet sie auch die Gewaltschutzakademie GmbH und ist Bundesvorsitzende der Gewaltschutzzentren Österreichs. Sie ist verheiratet und Mutter von drei Söhnen.

KONTAKT:

Gewaltschutzzentrum Steiermark
8020 Graz, Granatengasse 4/II. Stock
Tel. 0316/774199

www.gewaltschutzzentrum-steiermark.at



KOSTENFREI
STORNIEREN BIS
5 TAGE
VOR ANREISE
GÜLTIG BIS 30.04.2022

SONNENSKILAUFLAUF



THERMENSPIASS

Genieße Sonnenstrahlen, Pulverschnee und jede Menge gute Laune!

Mit dem Ski-Bus geht's direkt vom Club Resort auf die **Tauplitz**. Im Kinderland scheint den ganzen Tag über die Sonne und durch seine ideale Lage ist es auch windgeschützt.

Tipp: unsere kleinen Gäste genießen Vollpension PLUS! Mittags geht's mit den Flosse Club Betreuern zum Mittagessen. Für alle anderen Gäste bietet die inkludierte Jaus'n Zeit am Nachmittag eine kleine Stärkung für den Tag.



Die Osterferien sind die ideale Zeit für deinen Familien- & Thermenurlaub!

Erlebe das Frühlingserwachen mit fantastischen Bergblick vom Thermalbecken aus.

Ein eigener Kinderbereich mit **Riesenrutsche** und Babybecken sowie ein großzügiger Ruhe-Raum und ein **Saunadort mit neun Saunen** bietet für jedes Familienmitglied den perfekten Rückzugsort.

Ab Mai bietet das Club Resort mit dem haus-eigenen Bike-Shop die perfekte Basis für euren Familien-Radurlaub.



BAD MITTERNDORF/STEIERMARKE
ALDIANA CLUB SALZKAMMERGUT & GRIMMING THERME

- Halbpension PLUS
- Getränke zum Abendessen
- Kinderbetreuung ab 2 J.
- Eintritt in die GrimmingTherme
- hauseigener Ski- & Bikeverleih

Halbpension PLUS
ab **€ 126,-** p.P./Nacht

Kinder
ab **€ 25,-**
p.P./N.



DIE STEIERMARK GIBT'S BEI **SPAR** 

437 REGIONALE PRODUZENTEN LIEFERN BIS
ZU 3.886 STEIRISCHE PRODUKTE AN SPAR.*

*Anzahl variiert je nach Standortgröße und Saison!

WIR SIND
STEIRERINNEN

WIR
AUCH! :)