

ALLEINERZIEHENDE AUF DEM WEG

JOURNAL DER ÖSTERREICHISCHEN PLATTFORM FÜR ALLEINERZIEHENDE 03/2025



INHALT

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

ELTERNBILDUNG, DIE STÄRKT

Von Anfang an gut begleitet

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

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

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



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

Was macht gute Elternbildung aus?

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

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

Katholische Elternbildung in Österreich

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

Ein Blick in die Gruppen vor Ort

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

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

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

Elternbildung zwischen Pflicht und Freiwilligkeit

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

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

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

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

Erfahrungen und Eindrücke

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

Zugänge schaffen – vielfältig und niedrigschwellig

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

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

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

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



Barbara Hirner

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

EDITORIAL



Julia Wiesmeyer

Liebe Leserin, lieber Leser,

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

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

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

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

Herzlich
Julia Wiesmeyer

MITGLIED WERDEN!

Ab 15 Euro/Jahr

Mail an: oeпа@oeпа.or.at
mit dem Betreff „Mitglied werden“

NEWSLETTERANMELDUNG

oeпа.or.at/newsletter-anmelden