



LAND

OBERÖSTERREICH

# Die neuen Väter

Die neuen  
Väter sind  
ganz die alten,  
nur anders.



OÖ Familienkarte  
[www.familienkarte.at](http://www.familienkarte.at)



### **Impressum:**

Für den Inhalt verantwortlich:  
Amt der Oö. Landesregierung, Direktion Bildung und Gesellschaft –  
Familienreferat, Linz  
[www.familienkarte.at](http://www.familienkarte.at)

Projektleitung und Konzeption:  
SPES Familien-Akademie, Schlierbach  
[www.familienakademie.at](http://www.familienakademie.at)

Designkonzept: upart Werbung & Kommunikation GmbH, [www.upart.at](http://www.upart.at)

Satz: Abteilung Presse / DTP-Center [2012573]

Fotos: Fotolia.com, iStockphoto.com,  
upart (Kutzler), Land OÖ (Mag. Schützeneder)

Druck: Druckerei Friedrich

Erscheinungsjahr: 2012

**Papa ist  
der Beste!**

# Liebe Väter

Noch nie war die Bereitschaft der jungen Väter so groß, Verantwortung für die Kindererziehung zu übernehmen. Väter mit einer guten Bindung zu ihrem Baby nehmen auch am Aufwachen des Kindes intensiver teil. Diese Bindung stärkt die emotionale Sicherheit des Kindes und gibt ihm Halt.

Studien belegen zudem, dass aktive und engagierte Väter Kinder mutiger machen und dabei das Selbstwertgefühl der Kinder steigern. Positiv wirkt sich das Engagement der Väter auch auf die Partnerschaft aus. So weisen Paare, welche sich die Familienarbeit partnerschaftlich teilen, ein deutlich niedrigeres Scheidungsrisiko auf.



Kinder brauchen also ihre Mutter und ihren Vater und wünschen sich nichts sehnlicher wie eine gute Beziehung zu beiden, weshalb es für die Entwicklung eines Kindes von eminenter Bedeutung ist, dass sich auch der Vater aktiv am Leben des Kindes beteiligt. Jedoch müssen Väter nicht die 'besseren Mütter' sein, sondern sollen sich auf ihre eigene Art einbringen.

Mit dieser Broschüre wollen wir die bereits vorhandenen positiven Trends verstärken, aber ebenso aufzeigen, dass es manchmal einiges an Mut erfordert, um sich den verschiedenen Herausforderungen im Zuge des Heranwachsens eines Kindes zu stellen.

LH-Stv. Franz Hiesl  
Familienreferent



# Inhalt

## **A wie Ankunft**

Schwangerschaft und Geburt aus Sicht der Väter ..... 06

## **A wie Alleinerziehender Vater**

Beruf, Haushalt und Kinder unter einen Hut bringen ..... 10

## **B wie Beruf**

Familie und Beruf vereinbaren ..... 14

## **D wie Da sein**

Vater sein in den verschiedenen Lebensphasen ..... 20

## **M wie Männer im Leben von Kindern**

Wenn der Vater fehlt ..... 26

## **P wie Partnerschaft**

Kinder verändern die Partnerschaft ..... 30

## **S wie Spielen**

Spielen ist „Lernen an sich“ ..... 34

## **S wie Sohn**

Väter öffnen das Tor zur Welt ..... 38

## **T wie Tochter**

Väter geben Selbstvertrauen ..... 42

## **T wie Trennung**

Vater sein trotz Scheidung oder Trennung ..... 46

## **U wie Unterstützung**

Bauen Sie ein Netzwerk auf ..... 50

## **V wie Vaterrolle**

Vorbild in unterschiedlichen Rollen ..... 54

## **W wie Weiterführende Informationen**

Literaturgrundlagen und weiterführende Empfehlungen ..... 58

A

**„Väterlichkeit  
beginnt mit dem  
,Ja' zum Kind.“**

*Jean le Camus,  
Entwicklungspsychologe*

## A wie Ankunft

# Schwangerschaft und Geburt aus Sicht der Väter

### Wir bekommen ein Baby!

Diese Nachricht kann große Glücksgefühle und Stolz auslösen, aber auch Ängste und Zweifel. Wenn der Bauch der Partnerin wächst, die Schwangerschaft sich deutlich abzeichnet, rückt auch die bevorstehende Rolle als Vater näher.

Die meisten werdenden Väter gehen heutzutage zu den Vorsorgeuntersuchungen mit, beobachten ihr Baby per Ultraschallgerät, spüren und sehen die heftigen Bewegungen des Kindes, die sich auf der Bauchdecke als kleine Beulen abzeichnen. Die erste Babyausstattung wird eingekauft - ein Kinderwagen, ein Tragetuch oder ein Babybett, eine Wickelkommode müssen angeschafft werden. Wann beginnt die Väterlichkeit? Was bedeutet überhaupt Väterlichkeit?

Ich werde Vater – dieses Ja zum Kind ist der erste Schritt am Beginn einer neuen Lebensphase. Eine große Veränderung steht bevor: aus dem Paar wird eine kleine Familie. Die Unterstützung der Frau, das geduldige Ertragen ihrer Stimmungsschwankungen, das bewusste Miterleben der Schwangerschaft ist der Beginn einer aktiven Vaterschaft.

### Sich gut vorbereiten

Je näher der Geburtstermin rückt, desto intensiver wird das Gefühlsbad des werdenden Vaters. Freude und Stolz steigen, aber auch Ängste: Ängste vor gesundheitlichen Schädigungen von Frau und Kind sind besonders häufig verbreitet, aber auch Ängste, die Entbindungssituation nicht beeinflussen zu können, Ängste vor der eigenen Hilflosigkeit.

Sprechen Sie mit „erfahrenen“ Männern, die bereits eine Geburt miterlebt haben. Tauschen Sie sich mit anderen werdenden Vätern aus. Begleiten Sie Ihre Partnerin zum Geburtsvorbereitungskurs. Haben Sie keine Scheu davor, Fragen zu stellen. Studien zeigen, dass die Zufriedenheit des Paares steigt und dass die Geburt positiver erlebt wird, wenn die Väter von vorneherein wissen, welche Rollen und Aufgaben sie während der Geburt übernehmen können. Auch das Vertrauen des Mannes in die Fähigkeiten seiner Partnerin als Mutter und in seine eigenen Fähigkeiten als Vater führt zu mehr Gelassenheit vor und während der Geburt – und sicherlich auch danach.

# Check- liste

- Erstellen Sie gemeinsam einen Geburtsplan: Welche Wünsche und Vorstellungen in Bezug auf die Geburt gibt es von Ihrer Seite?
- Besprechen Sie den Geburtsplan mit einer Hebamme - welche Rolle können Sie als Vater übernehmen? Welche Phasen gibt es bei der Geburt?
- Besuchen Sie einen Geburtsvorbereitungskurs oder/und unterstützen Sie Ihre Partnerin bei Auswahl und Inanspruchnahme von anderen Angeboten, z.B. Yoga. Notieren Sie sich diese Termine als erste „Familientermine“ in Ihrem Terminkalender oder am Handy!
- Informieren Sie sich über geeignete Orte zur Entbindung.
- Nehmen Sie sich Urlaub für die Zeit nach der Geburt. Erkundigen Sie sich rechtzeitig, wie viele freie Tage Ihnen Ihr Arbeitgeber zur Verfügung stellt. Sprechen Sie über Flexibilität, Ihr Nachwuchs gehört vielleicht nicht zu den 4% der Babies, die am errechneten Termin kommen.
- Besorgen Sie gemeinsam die nötige Grundausstattung Ihrer Wahl (Bett, Wickelkommode, Kinderwagen und/oder Tragetuch, Babykleidung) – mit Spielzeug fängt Ihr Neugeborenes noch nichts an, ein Schmusetuch oder ein erstes Kuscheltier kann gleich mit dabei sein.
- Der Weg zum Krankenhaus / Entbindungsort und die Fahrtdauer sollten klar sein, das Auto vollgetankt. Es ist ratsam, die Befestigung des Kindersitzes im Auto vorher zu üben, nicht erst, wenn Sie das Neugeborene hineinsetzen möchten.
- Helfen Sie beim Packen der Geburtstasche vier Wochen vor der Geburt!
- Haben Sie immer das Handy dabei, um für die Partnerin erreichbar zu sein.
- Organisieren Sie Unterstützung für das Wochenbett (Hebamme, Großeltern, etc.).
- Mit wem möchten Sie später über das Geburtserlebnis sprechen? Mit wem möchten Sie die Geburt Ihres Kindes feiern?
- Ein Blumenstrauß oder ein kleines Geschenk für Ihre Partnerin nach der Geburt tut Ihrer Beziehung gut.



## Die Geburt – alles wird neu

Männer möchten ihre Partnerin bei der Geburt unterstützen. Für diese Unterstützung in diesen oft schwierigen Stunden sind viele Frauen (ewig) dankbar. Vorab kann das Paar klar festlegen, welche Bedürfnisse der Frau oder welche gemeinsamen Bedürfnisse der Mann nach außen vertreten soll. Viele Männer wünschen sich heutzutage die Geburt des Kindes mit zu erleben und das Neugeborene sobald als möglich in den Armen zu halten. Manche Männer möchten bei der Geburt nicht dabei sein, auch das muss akzeptiert werden. Die Schwester oder eine Freundin kann dann seine Stelle einnehmen.

Die Anwesenheit des Vaters bei der Geburt hat nachweislich positive Effekte: Haben Väter erst einmal diese emotionalen und überwältigenden Momente der Geburt miterlebt, dann fällt es meist nicht schwer, für dieses kleine Lebewesen Verantwortung übernehmen zu wollen. Als frisch gebackener Vater fühlt man sich tief verbunden zu seinem Kind – der Grundstein für ein lebenslanges emotionales Band wird gelegt. Jetzt heißt es, Zeit nehmen für die kleine Familie: die Frau umsorgen, behüten, entlasten, Verantwortung übernehmen, kochen oder aufwärmen, Besuch abwehren oder verköstigen; das Kind tragen, wickeln, baden, umziehen. Einfach da sein von Anfang an. Für die Partnerin heißt das auch, ein Stück weit loszulassen, dem Partner Verantwortung zu übergeben, ihm etwas zuzutrauen.

Die Lebensumstellung ist radikal. Ein Großteil der Frauen fühlt sich nach der Geburt des ersten Kindes zunächst überfordert. Es hilft jedoch ungemein, die anfänglichen Unsicherheiten und Ängste partnerschaftlich teilen zu können.

Die Zufriedenheit steigt, wenn der Vater mehr Zeit mit dem Kind verbringt und die Mutter sich auch einmal zurückziehen kann. Wichtig ist, sich Unterstützung zu holen, ein soziales Netz aufzubauen: Großeltern, Freunde oder die Geschwister nehmen den Familienzuwachs sicherlich gerne in Obhut, dadurch gewinnen die frisch gebackenen Eltern Zeit und die Partnerschaft gewinnt an Qualität.

## Zitat

” *Die Schwangerschaft und Geburt waren sehr intensive Erlebnisse, die man sich sein ganzes Leben merken wird, insbesondere die Geburt war ein einmaliges Erlebnis.*

*Ich habe mich nach der Geburt, als mir die Hebamme meinen Sohn zum Waschen gegeben hat, zum ersten Mal richtig als Vater gefühlt.*

*Die ersten Monate waren sehr anstrengend und eine komplette Umstellung, aber mit sehr vielen schönen Momenten. Für mich hat sich geändert, dass man nun Verantwortung für ein kleines Wesen hat, und Dinge die vorher als wichtig erschienen, eigentlich ziemlich unwichtig sind.* “


*Stefan, Vater eines Sohnes (4 Monate)*



## Tipp

Auf [www.junge-vaeter.at](http://www.junge-vaeter.at) befinden sich umfangreiche Informationen und Links sowie „Hurra – ich werde Vater“ – ein digitaler Leitfaden für werdende Väter, der interaktiv mit Videos und Illustrationen verschiedene Themen aufbereitet, z.B. „Wie trage ich mein Kind richtig?“, „Was kann ich bei Blähungen tun?“ oder „Wie schläft mein Kind am besten ein?“.

A

A photograph of a man with short dark hair, wearing a grey polo shirt, leaning over a young boy and a young girl. They are all looking at a tablet computer held by the boy. The boy has short blonde hair and is wearing a white t-shirt. The girl has blonde hair and is wearing a light green top. They are sitting on a white, textured rug. The background is a bright, out-of-focus indoor setting.

**„Väter sind Männer. Sie dürfen und sollen ihre Männlichkeit auch in der Familie zum Tragen bringen. Väter müssen nicht die 'besseren Mütter' sein.“**

*Christoph Popp, Vätercoach*

## A wie Alleinerziehender Vater

# Beruf, Haushalt und Kinder unter einen Hut bringen

Vaterfamilien zählen zu den rasch wachsenden Familienformen unserer Zeit, trotzdem stellt die Entscheidung der Väter zu einer alleinerziehenden Elternschaft nach wie vor ein Abweichen von der Norm dar. Der Anteil der alleinerziehenden Väter in Österreich liegt bei etwa 12 %. Alleinerziehende Väter finden so gut wie keine entsprechenden Rollenbilder, an denen sie sich orientieren könnten. Auch diejenigen Väter, die sich durch überdurchschnittlich hohes Engagement in familiären Belangen auszeichnen, werden selten als gleichberechtigt anerkannt. Im Streitfall ist es für Väter oft schwieriger, ihren Anspruch auf die Kinder durchzusetzen.

### Probleme und Herausforderungen

Alleinerzieher-Familien stehen vor spezifischen Problemen und Herausforderungen wie der Vereinbarkeit von Beruf und Familie, den möglichen Konflikten mit dem Partner ihrer Kinder und der Gefahr der sozialen Isolation. Alleinerziehende Eltern geraten häufig in finanzielle Bedrängnis. Durch die Doppel- und Dreifachbelastung fürchten viele Eltern, ihren Kindern nicht mehr gerecht zu werden und unterschätzen dabei oft ihre Fähigkeiten. Als Alleinerziehender muss man oft beides sein – Vater und Mutter. Hier das Gleichgewicht zu finden ist ein Prozess, der dauert.

### Spezifische Probleme

Alleinerziehende Väter haben das zusätzliche Problem, dass sie als Exoten in der Gesellschaft wahrgenommen werden. Väter sehen sich mit einer geschlechtsspezifischen Diskriminierung konfrontiert. Einerseits werden sie bewundert, andererseits wird bezweifelt, ob sie die Rolle des Alleinerziehenden überhaupt bewältigen können. Nachbarn, Freunde und sogar die eigenen Eltern stehen oftmals der Sache skeptisch gegenüber. Schafft es ein Mann, zwei Kinder zu versorgen? Für alleinerziehende Väter gibt es kaum Angebote, da vorhandene Selbsthilfegruppen und Alleinerzieherrunden in erster Linie für Frauen gemacht sind. Alleinerziehende Väter unterliegen insgesamt einer stärkeren privaten, öffentlichen und staatlichen Kontrolle und Beobachtung.

### Alleinerziehende Väter können stolz auf sich sein

Alleinerziehender Vater zu sein, ist eine große Herausforderung. Es kann aber auch heißen, ganz ungeahnte Fähigkeiten hervorbringen und neue Möglichkeiten aufgezeigt zu bekommen, sich selbst zu entwickeln und eine ganz neue innige Bindung zu den eigenen Kindern zu schaffen.

A





## Tipp

Besonders in der Übergangszeit kann es schon mal chaotisch werden. Das ist in Ordnung. Die Kinder sind das Wichtigste und nicht die perfekt sortierte Wäsche.

Die Kinder brauchen gerade in der ersten Zeit nach einer Trennung viel Liebe, Verständnis und Stabilität.

Vergessen Sie in Ihrer neuen Lebenssituation nicht, dass Sie auch Zeit für sich brauchen und sich immer mal wieder eine kleine Auszeit nehmen und nur an sich selbst denken.

Holen Sie sich Hilfe von außen, seien es die Großeltern der Kinder, Freunde, ein Babysitter oder ein/e Tagesmutter/-vater. Knüpfen Sie ein soziales Netz um sich und Ihre Kinder.

Verbieten Sie sich verbale Angriffe auf die Kindesmutter. Ganz gleich was passiert ist, sprechen Sie nicht schlecht über die Mutter, um Ihr Kind nicht in Konflikte zu stürzen.

## Zitat

” *Im Rückblick muss ich sagen, dass es schon sehr anstrengend war, 3 Kinder großzuziehen. Als sich meine Frau und ich getrennt haben, war die Jüngste 14 Jahre, die anderen beiden waren 17 und 20 Jahre. Ich hätte mir mehr Unterstützung suchen sollen. Ich habe geglaubt, ich muss Beruf, Haushalt und Versorgung der Kinder ganz alleine schaffen. Vielleicht hätte ich mir jemanden suchen sollen, der wenigstens manchmal durchputzt, aber da war ja auch immer die Sorge, ob ich finanziell über die Runden komme.* “

*Joachim, 58 Jahre*

B



**„Ja, ich habe Karriere gemacht. Aber neben meiner Familie erscheint sie mir unbedeutend.“**

*Lee Iacocca, Topmanager*

## B wie Beruf

# Familie und Beruf vereinbaren

### Männer unter Druck

Wer kennt es nicht? Die Anforderungen im Beruf steigen, alles wird stressiger. Gleichzeitig will man ein guter Vater sein, Zeit haben für seine Kinder und die Fortschritte der Kinder miterleben. Die Partnerin erwartet Entlastung und Unterstützung, die Partnerschaft kommt oft zu kurz. Für sich persönlich braucht man zum Ausgleich regelmäßig Sport, den Besuch bei Freunden oder den wöchentlichen Vereinsabend. Die Überlastung ist da oft nicht mehr weit, noch dazu weil Männer meinen, damit alleine zurechtkommen zu müssen.

Alle Statistiken beweisen es: Väter arbeiten nicht weniger, sondern mehr. Durchschnittlich 42,2 Wochenstunden weisen Väter auf, obwohl sie sich zumeist eine Arbeitszeit von 36 bis 38 Stunden wünschen. Fällt die Familiengründung noch dazu in eine berufliche Aufstiegsphase des Mannes, steigen die Befürchtungen, dass der Wunsch nach Vereinbarkeit von Beruf und Familie nicht zu verwirklichen ist. Mit Väterkarenz und Teilzeit könnte mit der Karriereleiter vorerst einmal Schluss sein. Kommt noch der meist geringere Verdienst der Partnerin hinzu, ist es kein Wunder, dass Männer sich für die traditionelle Rollenverteilung entscheiden.

### Work-Life-Balance für Väter

Arbeit, Familien- und Privatleben ins Gleichgewicht zu bringen – das ist die Kunst der Stunde. Diese Balance kann von Mann zu Mann recht unterschiedlich aussehen, ist also sehr von den persönlichen Präferenzen des Einzelnen abhängig. Möchten Sie mehr Zeit mit Ihrem Kind verbringen? Brauchen Sie täglich Ihre Portion Sport? Sollten Sie Ihre gesamte Energie in den nächsten

Karriereschritt stecken, obwohl Sie Ihrem Kind beim Schuleintritt zur Seite stehen möchten? Die Zeit selbst bestimmen, das ist wohl der Luxus unserer Zeit. Unzufriedenheit breitet sich aus, wenn man ständig in einem Lebensbereich Abstriche machen muss.

Die Ausgeglichenheit aller Lebensbereiche bedarf einer guten Planung.<sup>1</sup> Die eigenen Bedürfnisse müssen ebenso berücksichtigt werden wie die Bedürfnisse als Paar.

### Eigene Bedürfnisse

Führen Sie sich immer wieder vor Augen, dass nur Sie selbst dafür sorgen können, dass es Ihnen gut geht. Ihr Kind wünscht sich einen glücklichen und zufriedenen Vater.

- Schaffen Sie sich eine Pufferzone zwischen der Arbeit und dem „Nachhausekommen“.
- Pflegen Sie Ihre Beziehungen und Hobbys.
- Erobern Sie sich „Miniferien“ (1 Std. am Tag, 1 Tag im Monat oder mehr). Machen Sie konkrete Absprachen mit Ihrer Partnerin wegen der Kinderbetreuung. Das schafft Freiräume. Es müssen nicht immer beide anwesend sein.
- Suchen Sie sich Gleichgesinnte, mit denen Sie über Sorgen und Freuden des Alltags Ihrer Familie reden können.

<sup>1</sup> [www.vaeter.de](http://www.vaeter.de), Väter e.V. Hamburg

# B

## Zitat

”

*Für die Vereinbarkeit von Beruf und Familie braucht es*

- eine starke Ehefrau und Mutter
- hilfreiche Großeltern und
- Dienstgeber, die höchste Zeitflexibilität ermöglichen und Verständnis für Familienbedürfnisse aufbringen.

*Sehr hilfreich für meine Frau und mich war es, dass unser Sohn, wenn er in der Volksschule früher aus hatte, zu mir in die Firma kommen konnte und dort in der Kantine zum Mitarbeitertarif mitessen durfte. Wenn ich noch einmal entscheiden könnte, würde ich auf alle Fälle die Möglichkeit zur Väterkarenz nutzen.* “

*Paul, 44 Jahre, einen Sohn mit 12 Jahren*

## Partnerschaft

Unterstützen Sie sich als Paar dabei, persönliche Wünsche und Bedürfnisse erfüllen zu können. Ihr Kind wünscht sich Eltern, die kooperieren und glücklich zusammenleben.

- Genießen Sie die Zeit als Paar, wenn die Kinder im Bett sind und gönnen Sie sich regelmäßig gemeinsame Abende und Unternehmungen mit Ihrer Partnerin.
- Vereinbaren Sie nach Möglichkeit, dass die Kinder einmal im Monat bei Ihren Eltern/Schwiegereltern übernachten dürfen. Organisieren Sie sich Unterstützung durch Babysitterdienste, in der Nachbarschaft, im Freundeskreis oder durch andere Betreuungsangebote (z.B. Omadienst).
- Führen Sie eine klare Aufgabenverteilung ein, auch die Kinder können z.B. beim Tisch decken mithelfen. Setzen Sie sich zu einem „Familienrat“ zusammen und besprechen Sie wöchentlich alle Fragen und Wünsche in der Familie.

- Eine Paarberatung kann in schwierigen Situationen weiterhelfen.

## Kinder

Es stärkt die Beziehung zu Ihrem Kind, wenn Sie bewusst Zeit miteinander verbringen.

- Vereinbaren Sie mit Ihren Kindern spezielle „Exklusiv-Phasen“ oder tägliche Rituale (Vorlesen, morgens in den Kindergarten bringen, gemeinsame Ausflüge). Planen Sie regelmäßig freie Nachmittage für die Kinder.
- Nehmen Sie Ihre Kinder in die Arbeit mit. Zeigen Sie dem Kind Ihren Arbeitsplatz. Gehen Sie doch einmal in der Mittagspause gemeinsam Essen.
- Führen Sie einen „Hängemattentag“ ein, bei dem Sie keine Planungen machen, sondern sich von Ihrer Stimmung und den Ideen Ihrer Kinder treiben lassen.
- Suchen Sie sich Gleichgesinnte für den Austausch und für Unternehmungen mit den Kindern und machen Sie das, was Ihnen und den Kindern Spaß macht.

## Betrieblicher Alltag

Klare Abmachungen im Betrieb können die Vereinbarkeit zwischen Beruf und Familie fördern und helfen, Belastungen zu vermeiden.

- Falls Sie planen, in Väterkarenz zu gehen oder Ihre Arbeitszeit zu reduzieren, bereiten Sie sich gut auf ein mögliches Gespräch mit Ihrem Vorgesetzten oder Ihrer Vorgesetzten vor. Sammeln Sie jene Argumente, die für Ihren Betrieb von Vorteil sind, wenn auf Familienfreundlichkeit gesetzt wird.
- Suchen Sie innerhalb Ihres Betriebes nach Unterstützung für Ihre Anliegen bei Ihren Kolleginnen und Kollegen, wenn möglich suchen Sie sich aufgeschlossene Ansprechpartner (Gleichstellungsbeauftragte, Betriebsrat).



- Nutzen Sie Gleitzeit und Zeitausgleich, um sich bei Krankheit oder Aufführungen Ihrer Kinder frei zu nehmen. Telearbeit schafft Ihnen mehr flexible Zeit für sich und Ihre Kinder.
- Klare Vertretungsregeln in Ihrem Team oder in Ihrer Abteilung schaffen Entlastung.

### Väterfreundliche Arbeitsplätze sind die Zukunft

Väter sind die besseren Mitarbeiter. Sie brauchen aber Verständnis durch den Arbeitgeber für ihre neue Rolle und Aufgabe zu Hause. Es ist schwer genug, dem Arbeitgeber und den Anforderungen zu Hause gerecht zu werden.

Erkundigen Sie sich, wie viele Urlaubstage Sie für die Geburt Ihres Kindes erhalten. Innerhalb der ersten drei Lebensjahre Ihres Kindes haben Sie als Vater die Möglichkeit, die Väterkarenz zu nutzen. In Österreich stehen fünf Modelle zur Auswahl. Bei den ersten vier Varianten ist die Bezugshöhe des Kinderbetreuungsgeldes fix vorgegeben (= pauschaliert). Die Eltern können sich beim Bezug des Kinderbetreuungsgeldes zweimal abwechseln. Beim erstmaligen Wechsel der Betreuungsperson können die Eltern gleichzeitig 1 Monat Karenz in Anspruch nehmen.

### Kinderbetreuungsgeld im Überblick

Variante	Bezugsdauer	Bezugshöhe
Pauschalvariante 1: 30 + 6	36 Lebensmonate, ein Elternteil bis max. zum 30. Lebensmonat	€ 14,53 täglich
Pauschalvariante 2: 20 + 4	24 Lebensmonate, ein Elternteil max. 20 Monate	€ 20,80 täglich
Pauschalvariante 3: 15 + 3	18 Lebensmonate, ein Elternteil max. 15 Monate	€ 26,60 täglich
Pauschalvariante 4: 12 + 2	14 Lebensmonate, ein Elternteil max. 12 Monate	€ 33,- täglich
Einkommensabhängiges Kinderbetreuungsgeld	14 Lebensmonate, ein Elternteil max. 12 Monate	Die Bezugshöhe entspricht 80% des letzten Nettoeinkommens, mindestens jedoch € 1.000,-, maximal € 2.000,-.

B



Sie müssen als Vater innerhalb von 8 Wochen nach der Geburt des Kindes Ihren Arbeitgeber schriftlich informieren, wenn Sie den ersten Teil der Karenz beanspruchen.

Wenn Sie den 2. bzw. 3. Karenzteil in Anspruch nehmen, sollten Sie Ihren Karenzwunsch zwischen dem 3. und 4. Monat vor Ihrem Karenzantritt dem Arbeitgeber schriftlich bekanntgeben. Bei Teilung der Karenz beginnt der Kündigungsschutz erst 4 Monate vor dem gewünschten Antritt.

Bleiben Sie während Ihrer Karenzzeit in Kontakt mit Ihrem Arbeitgeber. Regelmäßige Treffen, Urlaubsvertretungen und Weiterbildungen sind gute Möglichkeiten, dem Arbeitgeber zu signalisieren, dass die Karenz eine begrenzte Zeit Ihrer Arbeits-tätigkeit unterbricht, nicht aber Ihre Verbundenheit zum Unternehmen.

Anschließend helfen flexible Arbeitszeitmodelle wie Teil- und Gleitzeit, die Ermöglichung von Telearbeit und qualitativ gute Kinderbetreuung bei der Vereinbarkeit von Beruf und Familie. Hier gilt es noch, einiges an Überzeugungsarbeit zu leisten, um bessere Arbeitsbedingungen für Väter zu erreichen, denn viele Betriebe sind sehr traditionell auf die Verfügbarkeit von männlichen Arbeitskräften eingestellt. Leider mangelt es noch an männlichen Vorbildern, die die Vereinbarkeit von Beruf und Familie vorleben. In Nordeuropa unterstützt die betriebliche Kultur die aktive Vaterschaft. In Island gehen 9 von 10 Vätern zumindest 3 Monate in Karenz.

### Gute Argumente zum Thema Väter- und Familienfreundlichkeit:

- Erweiterung der Kompetenzen durch Familienarbeit wie Verantwortungsbewusstsein, komplexes Problemlösungsverhalten, Belastbarkeit und Stressbewältigung, Multitasking, Flexibilität, Teamfähigkeit, Organisationsfähigkeit, Prioritätensetzung.
- Väterfreundliche Maßnahmen steigern das Image des Unternehmens, erhöhen die Attraktivität als Arbeitgeber und tragen dazu bei, neue potenzielle Mitarbeitergruppen zu gewinnen.

- Zufriedenheit und Motivation der Mitarbeiter erhöhen die Identifikation mit dem Unternehmen und führen zu mehr Leistungsbereitschaft. Die Personalfuktuation wird gesenkt und die Personalbeschaffungskosten werden reduziert.
- Familienfreundliche Maßnahmen können präventiv wirken, indem sie die Doppelbelastung Beruf – Familie abfedern und in der Folge weniger Fehlzeiten und Krankenstände auftreten.



## Tipp

Mehr zu den **Karenzmodellen** und **allen rechtlichen Informationen** unter:

[www.bmwfj.gv.at](http://www.bmwfj.gv.at) unter der Rubrik „Familie - finanzielle Unterstützung“ und [www.help.gv.at](http://www.help.gv.at)

Weitere **Informationen** und **Beispiele aus der Praxis** finden Sie hier:

**Wirtschaftskammer Österreich:** Handbuch zur Vereinbarkeit von Familie und Beruf für Kleine und Mittlere Unternehmen, Wien, 4. Auflage, April 2011 (als Download unter [www.bmwfj.gv.at](http://www.bmwfj.gv.at) unter der Rubrik „Familie - Vereinbarkeit von Familie und Beruf“)

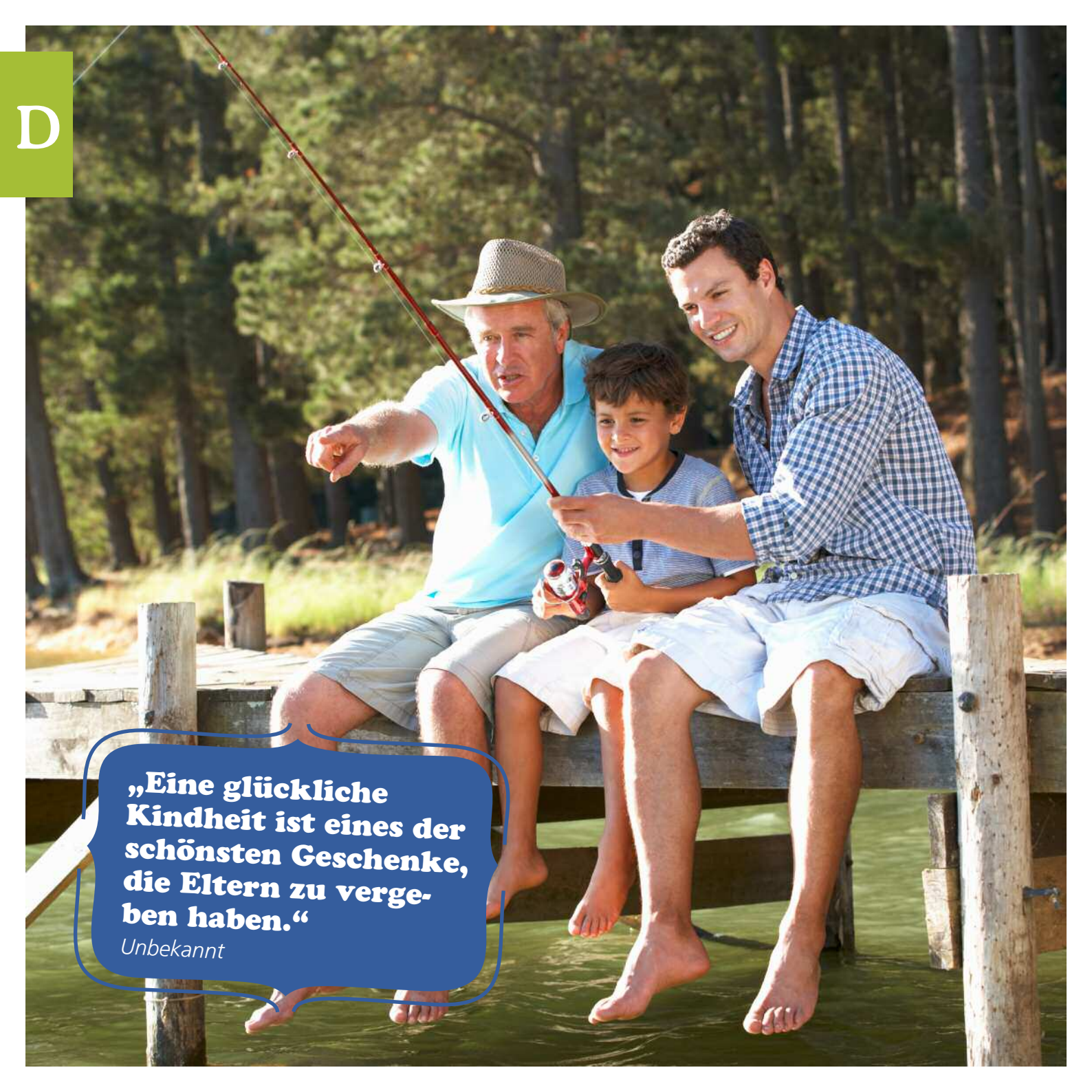
**Land Oberösterreich:** Erfolgsfaktor Familienorientierung: Leitfaden für Unternehmen, Linz 2008

[www.familienkarte.at](http://www.familienkarte.at) unter der Rubrik „Service - Publikationen“

**Land Oberösterreich:** Erfolgsfaktor Familienorientierung II: Kundenorientierte Maßnahmen, Linz 2009

[www.familienkarte.at](http://www.familienkarte.at) unter der Rubrik „Service - Publikationen“

D

A photograph of a family of three enjoying a day of fishing. An older man in a light blue polo shirt and a straw hat sits on the left, holding a fishing rod. A young boy in a striped shirt sits in the middle, holding a fishing reel. A younger man in a blue and white checkered shirt sits on the right, smiling and looking at the boy. They are all sitting on a wooden pier over a body of water, with a dense forest of trees in the background. The scene is brightly lit, suggesting a sunny day.

**„Eine glückliche  
Kindheit ist eines der  
schönsten Geschenke,  
die Eltern zu verge-  
ben haben.“**

*Unbekannt*

## D wie Da sein

# Vater sein in den verschiedenen Lebensphasen

Über alle Lebensphasen des Kindes hinweg ist eines wesentlich: da zu sein für sein Kind. Ob als werdender Vater, als Vater eines Kleinkindes oder eines Jugendlichen – Beziehung zu halten mit dem eigenen Kind kann nur gelingen, wenn das Kind spürt, mein Vater ist für mich da. Mein Vater ist ein wichtiger Begleiter in meinem Leben.

### Der Jungvater

Die Schwangerschaft und Geburt des Kindes legt die Basis für diese neue Beziehung „Vater-Kind“. Zunächst ist das Kind besonders schutzbedürftig – die starken Arme des Vaters bieten Halt und Geborgenheit. Oft strahlen Männer vielleicht sogar etwas mehr Ruhe aus, schließlich tragen sie das Kind ja nicht ständig herum. Frustrierend für Jungväter ist es, wenn das Baby sich schneller bei der Mutter beruhigt – das wird in der Stillphase klarerweise öfter vorkommen. Da heißt es dranbleiben, die Bindung zwischen Vater und Kind, das gegenseitige Kennenlernen und das emotionale Band, das daraus entsteht, braucht nun mal etwas länger.

Viele Männer fühlen sich in dieser Zeit im Zwiespalt. Einerseits erwartet die Partnerin besondere Zuwendung und Unterstützung. Der Mann ist in seiner Schutzfunktion gefragt wie nie zuvor. Andererseits spürt er als junger Vater unbewusst oder bewusst, dass er nun mehr denn je der „Ernährer“ seiner Familie sein muss. Heutzutage drückt sich dies nicht mehr in der Erlegung eines Reh, sondern in der Steigerung der Wochen-

arbeitszeit und im Geldverdienen aus. Während der Mann nur „das Beste“ für die Familie will, fühlt sich die Frau oft überfordert und allein. Beziehungsprobleme bleiben da oft nicht aus.

### Vater sein heißt in Beziehung bleiben

Als Erwachsene wissen wir: eine Beziehung mit einem Menschen neu aufzubauen und zu pflegen ist viel Arbeit. Einfühlungsvermögen, Interesse, Geduld, Begeisterung, bedingungslose Liebe, sich Zeit nehmen – das alles brauchen wir, um die Beziehung zu unserem Kind zu halten. Das emotionale Band zwischen Vater und Kind wird umso tragfähiger, je feinfühlicher er sich verhält, je besser er sein Kind versteht und auf die Bedürfnisse des Kindes angemessen reagiert. Die Beziehung zum Kind kann auf vielfältige Art und Weise gepflegt werden.

### Rituale leben

Von klein an lieben Kinder Rituale: Sie geben Halt und Orientierung, sie strukturieren den Tagesablauf und sie helfen, Ängste zu reduzieren. Rituale sollen Spaß machen – dem Baby und der ganzen Familie. Jede Familie wird seine besonderen Rituale finden, meist ganz intuitiv. Väter können ihre eigenen Rituale entwickeln beim Plantschen in der Badewanne, beim Nachhausekommen oder beim Essen. Besonders wichtig ist ein kurzes Einschlafritual: Pyjama anziehen, noch etwas kuscheln,

**D**

immer das gleiche Kuschtier im Bettchen haben, Papa erzählt eine kurze Geschichte, Gute Nacht-Kuss, – all das stimmt auf das Schlafen gehen ein, das Einschlafen gelingt leichter. Rituale helfen beim Beruhigen, beim Abschied nehmen und beim Warten bis das Essen fertig ist.

### Die Kinder in das Alltagsdasein mit einbeziehen

Sie bauen ein Regal auf, reparieren den tropfenden Wasserhahn oder hängen die Wäsche auf - und Ihr Kind will dabei sein! Umso besser, auch wenn alles etwas länger dauert oder das Ergebnis nicht ganz so ordentlich aussieht. Kinder mögen es zunächst, in die alltägliche Arbeit miteinbezogen zu werden. Mit dem Alter schwindet die Begeisterung vielleicht etwas, aber das Kind lernt, sich als Teil der Familie zu begreifen und eigene Aufgaben zu übernehmen. Es müssen ja nicht immer die gleichen Aufgaben sein. Besprechen Sie gemeinsam mit Ihrem Kind, wer in dieser Woche welche Hausarbeiten übernimmt. Kinder beteiligen sich gerne bei Tätigkeiten, die ihnen besonders lustig, spannend oder herausfordernd erscheinen: gemeinsam Pizza kochen, Auto putzen oder unter Schränken saugen, wo extra viel Staub liegt. Sie lernen aber auch Verantwortung und Selbstständigkeit, wenn sie Dinge erledigen, die nicht immer Spaß machen, zum Beispiel den Müll hinauszutragen.

### Sich für die Interessen der Kinder begeistern

Ihre Tochter interessiert sich ausschließlich für Puppen und Kleider? Das erste Wort Ihres Sohnes war „Auto“, Sie sind aber ein Naturbursch, der am liebsten auf den Berg geht? Ihr Kind will nur „Bauernhof“ spielen, Sie haben als „Städter“ damit überhaupt nichts am Hut? Da sein für das Kind heißt auch, sich für die Interessen des Kindes zu begeistern – vielleicht lernen Sie eine ganz neue Seite an sich kennen? Lassen Sie Ihrer Fantasie freien Lauf und nehmen Sie Anteil am Leben Ihrer Kinder. Bauen Sie gemeinsam aus Bausteinen oder Karton ein Haus für die Puppe! Errichten Sie mit Ihrem autobegleiterten Kind aus Sand, Steinen oder Erde ein Straßennetz im Garten!

Sollen Sie sich auch für die Computerspiele Ihres Sohnes oder die Einkaufstouren Ihrer Tochter interessieren? Unbedingt!

Denn nur so erfahren sie wirklich, wie schwierig es ist, den virtuellen Fußball ins Tor zu kicken. Oder dass die Tochter das Einkaufszentrum als einzige Möglichkeit sieht, etwas mit ihren Freundinnen zu unternehmen. Dann können Sie mit Ihren Kindern darüber reden, Vereinbarungen treffen, Ihnen Alternativen aufzeigen oder wenn notwendig Grenzen setzen.

### Interesse an den Freunden der Kinder zeigen

Wissen Sie, wie die besten Freunde Ihrer Kinder heißen? Was Ihre Kinder mit diesen verbindet? Welchen Freund besucht Ihr Sohn am liebsten? Bei welcher Freundin will Ihre Tochter zum ersten Mal auswärts übernachten? Ein paar Jahre später bei welchem „Freund“? Das Interesse an den Beziehungen Ihres Kindes signalisiert Ihrem Kind: mein Vater hat Interesse an mir. Wenn ich von einem Streit mit einem Freund erzähle, weiß er, wovon ich spreche. Ich kann meinem Vater von meinen Erlebnissen und Problemen berichten. Auch wenn die Kinder zuhause immer weniger erzählen – dieses Alter kommt bestimmt, sollten Sie Ihrem Kind signalisieren, ich habe immer ein offenes Ohr für dich.

### Miteinander reden

Vater und Mutter sind Vorbilder in jeder Hinsicht. Wenn die beiden respektvoll und offen miteinander reden, wenn mit dem Kind wertschätzend gesprochen wird, wird das Kind lernen, wie wichtig es ist, sich mitteilen zu können. Innerhalb der Familie sollte man seine Meinung offen sagen können, ohne verurteilt zu werden. Dazu gehören auch Konfrontationen. Geben Sie die Kommunikation mit Ihrem Kind niemals auf, es fühlt sich sonst verlassen.

### Da sein und Ablösung

Wir wollen es nicht immer wahr haben, aber die Ablösung beginnt mit der Abnabelung. Jeder kleine Schritt befähigt das Kind selbstständig zu leben. Wenn das Kind das Teenageralter erreicht hat, kann es die meisten Aufgaben alleine bewältigen. Trotzdem scheint in der Phase der Pubertät nichts mehr zu funktionieren. Der beste und stärkste Papa der Welt ist plötzlich

„das Letzte“. Wie sollen Sie reagieren? Sie sollten trotzdem der Fels in der Brandung bleiben, jeden Tag wieder. Auf dem Fels oben sollte noch ein Leuchtturm stehen, dessen Lichtstrahl dem Kind Orientierung gibt. Sagen Sie klar Ihre Meinung, zeigen Sie Toleranz, aber setzen Sie auch Grenzen. Die Ablösung ist nicht gegen die Eltern gerichtet, sondern ein normaler Prozess. Die Jugendlichen testen Ihre Grenzen aus, geben Sie nicht auf! Resignation bedeutet für Ihr Kind: „Ich bin dir egal, ich bin nichts wert. Ich bin alleine.“

Besondere Unterstützung brauchen Jugendliche auf der Gefühlsebene. Hören Sie Ihrem Kind gut zu. Versuchen Sie die Gefühle nachzuvollziehen und zu klären, ob es sich um Wut, Trauer, Ärger usw. handelt. Fassen Sie in eigenen Worten zusammen, was Ihr Kind erzählt hat. Versichern Sie dem heranwachsenden Kind, dass es in Ordnung ist, derartige Gefühle zu haben. Bieten Sie keine fertigen Lösungen, sondern Ihre Unterstützung an! Auch wenn Ihr Kind Ihr Angebot ausschlägt, akzeptieren Sie die Entscheidung und machen Sie klar, dass Sie auch später noch helfen werden. Falls Ihre Tochter oder Ihr Sohn alle Lösungsvorschläge ignoriert, geben Sie ihr bzw. ihm Zeit, sich zu beruhigen. „Wenn du noch immer so wütend bist, ist jetzt kein guter Zeitpunkt, um darüber zu sprechen. Gib mir Bescheid, wenn du bereit bist darüber zu reden.“

Trotz der stürmischen Zeiten: Halten Sie immer Verbindung zu Ihrem Kind. Mit dem Vertrauen der Eltern im Gepäck schafft es Ihr Kind, wieder ruhigere Gewässer zu erreichen. Trauen Sie Ihrem Kind auch in dieser Zeit etwas zu. Es stärkt das Selbstvertrauen der Jugendlichen, wenn Sie Verantwortung übernehmen und das Gefühl haben, gebraucht zu werden.

## Zitat

„ Ich mag meinen Papa so wie er ist. Besonders mag ich, wenn er herumblödelt, er spielt so witzig. Ich gehe gerne mit ihm Ski fahren. Ich mag ihn, weil er so fleißig ist, weil er viel für uns macht. Er ist immer für uns Kinder da, wenn wir ihn brauchen. “

Lisa, 9 Jahre



## Tipp

Drängen Sie Ihr Kind nicht, wenn Sie mit ihm ins Gespräch kommen wollen, zeigen Sie aber Ihre Aufnahmebereitschaft durch einen aufmerksamen Blick, ein Kopfnicken oder einen einleitenden Satz.

Hören Sie Ihrem Kind aktiv zu – fassen Sie die Worte Ihres Kindes zusammen, geben Sie Rückmeldung! Bieten Sie keine fertigen Lösungen an!

Verhalten Sie sich stimmig, das heißt Ihre Worte, Ihr Gesichtsausdruck und Ihre Körperhaltung müssen zusammenpassen, sonst sind Sie nicht glaubwürdig. Wenn Sie Ihrem Kind etwas verbieten, lächeln Sie nicht dazu.

Stellen Sie Blick- und Körperkontakt her! Gehen Sie auf Augenhöhe mit Ihrem Kind, berühren Sie es an den Schultern oder Händen.

Verwenden Sie keine Du-Botschaften, sondern sprechen Sie in Ich-Form über Ihre Gefühle und Wünsche. Ihr Kind wird Sie besser verstehen können.

Führen Sie regelmäßig Gespräche in der Familienrunde, um anstehende Themen zu besprechen oder die Hausaufgaben zu verteilen.

*Nach Rita Steininger: Eltern lösen Konflikte. So gelingt Kommunikation in und ausserhalb der Familie, Klett-Cotta, 2006, online unter [www.familienhandbuch.de](http://www.familienhandbuch.de)*

D





## Der Großvater

Wenn das eigene Kind ein Kind bekommt, ist das einerseits ein weiterer, letzter Schritt der Loslösung, andererseits eröffnet sich mit dem Enkelkind eine neue Welt. Wem wird nicht warm ums Herz, wenn er ein Baby, noch dazu das eigene Enkelkind, zum ersten Mal sieht und in den Arm nimmt? Der frühzeitige Kontakt legt die Basis für eine lang anhaltende, gute Beziehung. Als Großvater können Sie Aufgaben übernehmen, die Ihre Tochter oder Ihren Sohn entlasten und gleichzeitig die Beziehung zu Ihrem Enkelkind aufbauen. Lange Spaziergänge mit dem Kinderwagen, Geschichten erzählen, Käfer mit der Lupe betrachten oder gemeinsam in der Werkstatt basteln – es gibt so viele Möglichkeiten, miteinander Zeit zu verbringen. Das Schöne ist: Sie geben Ihre Zeit freiwillig und diese Zeit gehört oft hundertprozentig dem Enkelkind. Es ist für Kinder aber auch äußerst spannend, am vielseitigen Eigenleben der Großeltern teilzunehmen. Lassen Sie Ihr Enkelkind an Ihren Interessen teilhaben: gehen Sie ins Museum, aufs Dorffest oder unternehmen Sie kleine Wanderungen.

Wenn Ihr Enkelkind größer wird, in die Schule geht und eigene Freunde hat, dann spricht es vielleicht über Dinge, die Ihnen als Großvater fremd sind. Das bedeutet nicht, dass das Verhältnis zu Ihrem Enkelkind darunter leiden muss. Wenn beide Seiten am jeweils anderen interessiert bleiben, dann bleibt auch das Vertrauen zueinander bestehen, auch wenn Ihr Enkelkind nicht mehr alles mit Ihnen teilt. Gerade in der Zeit der Pubertät, wenn es zwischen Eltern und Kindern kracht und spannt, können Sie als weitere Bezugsperson außerhalb der Gewitterzone für die Sorgen und Probleme Ihres Enkelkinds da sein, ohne zu werten, ohne erziehen zu müssen. Wenn Ihr Enkelkind spürt, dass Sie es nach wie vor bedingungslos lieben wie es ist, wird es sich bei Ihnen sicher und geborgen fühlen. Später, wenn Ihr Enkelkind seine volle Stärke als erwachsener Mensch entwickelt hat und Ihre Kräfte nachlassen, dann haben Sie jemanden an Ihrer Seite, der positive Gefühle wachruft.



## Zitat

” *Ich kann meine Enkelkinder bewusster erleben. Man sieht, wie sie sich weiterentwickeln – in der Ausdrucksweise, welche Assoziationen sie haben, ihre Charakterzüge. Ich kann mich bewusst auf die Enkelkinder konzentrieren während der Stunden, die sie da sind. Es interessiert mich, wie es ihnen geht, wie es ihnen im Kindergarten und in der Schule gefällt. Es freut mich, weil sie das immer positiv beantworten.* “

Gerhard, 63, 2 Enkeltöchter

M

**„Kinder kommen mit viel Weisheit, doch ohne jede Erfahrung auf die Welt. Sie haben daher ein großes Bedürfnis nach erfahrenen Begleitern.“**

*Jesper Juul, Familientherapeut*



# M wie Männer im Leben von Kindern

## Wenn der Vater fehlt

Die Entbehrung des Vaters – so der Fachausdruck, wenn der Vater fehlt – begleitet den Menschen ein Leben lang. Der Vater fehlt, wenn er nie zu seinem Kind Kontakt hatte, wenn er stirbt oder nach einer Trennung für das Kind nicht mehr greifbar ist. Auch die Abwesenheit durch berufliches Engagement wirkt sich auf das psychische Wohl des Kindes aus. Das Bedürfnis, gemeinsam mit Mutter und Vater aufzuwachsen, sei dem Menschen quasi angeboren, meint der Psychoanalytiker Horst Petri, der den Begriff „Vaterentbehrung“ prägte.

### Kinder brauchen Sicherheit

Wenn der biologische Vater nicht oder nur eingeschränkt zur Verfügung steht, ist es umso wichtiger für das Kind, Verlässlichkeit und Sicherheit bei anderen Menschen zu finden. Kinder haben ein Grundbedürfnis nach einer stabilen Bindung zu mindestens einer Bezugsperson, nach tragenden Beziehungen und Menschen, mit denen sie sich auseinandersetzen können. Diese Menschen müssen keine perfekten Vorbilder sein, sondern „greifbare und spürbare Wegbegleiter und Menschen, die ihnen Vertrauen entgegenbringen“ (Popp 2008, S. 169).

Jedes Kind erfährt eine Stärkung, wenn es außerhalb der Familie kompetente und fürsorgliche Erwachsene findet. Für ein Kind, dessen Vater fehlt, ist es umso wichtiger, dass es Männer kennen lernt, die verlässliche Bezugspersonen sind. Diese Männer dienen als Orientierung und positive Rollenmodelle. Sie haben die wichtige Aufgabe, Mut zuzusprechen. Sie leben Kindern vor – oft gar nicht bewusst, wie man Konflikte oder Krisensituationen im Alltag bewältigen kann.

### Der soziale Vater

Einen besonderen Stellenwert nehmen Männer ein, die eine soziale Vaterrolle innehaben. Als sozialen Vater bezeichnet man jemanden, der die umfassende Sorge und Verantwortung für ein Kind trägt, dessen biologischer Vater er nicht ist. Das kann (noch eingeschränkt) der neue Mann im Leben der Mutter sein, der Stiefvater, aber auch der Pflege- oder Adoptivvater eines Kindes. Das Hineinwachsen in die soziale Vaterrolle bedarf einer hohen Lernbereitschaft auf allen Seiten. Die Spielregeln für das Zusammenleben, die Aufgaben und Verantwortungsbereiche innerhalb der Familie, sogar die Familienrituale, müssen neu ausgehandelt werden. Gelingt es die Turbulenzen des Übergangs gut zu meistern, kann der soziale Vater ein Freund, eine zusätzliche Elternfigur, ein Vertrauter, ein Rollen-Modell oder ein Mentor sein. Er soll und kann nicht den biologischen Vater ersetzen.

### Jeder kann Mentor sein

Jeder Mann kann zum Mentor werden. Ein Mentor vermittelt sein Erfahrungswissen und fachliches Wissen an eine weniger erfahrene, meist jüngere Person. Diese Rolle kann sehr bewusst eingenommen werden, in einem Unternehmen als Förderer von Nachwuchskräften oder als Lehrmeister eines Lehrlings. Der Lehrer ist ebenfalls ein wichtiges männliches Vorbild, indem er Kinder unterstützt und ermutigt. Der Trainer am Sportplatz oder der Feuerwehrkommandant bei der Schulung der Feuerwehrjugend, generell Männer in der Freiwilligenarbeit und in den zahlreichen Vereinen leisten großartige Arbeit als männliche Rollenbilder und Leitfiguren für Kinder und Jugendliche.

M





## Kleine Begegnungen können die Welt bedeuten


Oft sind es nur kleine Begegnungen, die Kinder bestärken und die in Erinnerung bleiben, auch wenn es die Erwachsenen schon längst vergessen haben. Der Nachbar, der dem Jungen von nebenan seinen Hund anvertraut und ihn ermutigt mit ihm spazieren zu gehen, kann ebenso ein männliches Vorbild sein, wie ein Vater, der sich für den Verein seiner Tochter engagiert und regelmäßig alle Kinder mit dem Bus chauffiert. Ein Gemeindepolitiker, der sich die Anliegen der Jugendlichen anhört und für die Errichtung eines Jugendzentrums kämpft, kann durch sein Engagement zeigen, dass es sich lohnt, sich für andere Menschen und für eine gute Sache einzusetzen. Wenn ein Kind Zutrauen und Anerkennung einer erwachsenen Person spürt, kann es dadurch wachsen und selbstbewusster werden.

## Zitat

” *Als sich meine Eltern scheiden ließen und mein Vater wegzog, brach die Welt für mich zusammen. Mein Sporttrainer nahm sich ganz viel Zeit für mich, ich konnte jederzeit mit meinen privaten Problemen zu ihm kommen. Schaffte ich es mal nicht zum Training, rief er mich an, um zu fragen, wie es mir geht. Ich weiß nicht, wie ich ohne ihn wieder aus diesem Tief herausgekommen wäre!* “

Sebastian, 17 Jahre

P



**„Liebe allein hält die Familie nicht zusammen. Dazu bedarf es des großen Einsatzes aller Familienmitglieder.“**

*Jesper Juul, Familientherapeut*

## P wie Partnerschaft

# Kinder verändern die Partnerschaft

Einem Paar stehen mit der Geburt des ersten Kindes große Veränderungen ins Haus. Die Paarbeziehung wird auf die Probe gestellt. Aus einem Liebespaar werden nun Vater und Mutter. Ein Kind kann einer Paarbeziehung viel Aufmerksamkeit abverlangen. Irgendwann müssen Mann und Frau einsehen, dass sie nicht mehr dasselbe Paar sind, das sie vor der Geburt des Kindes waren. Für das Paar führt kein Weg daran vorbei, sich von Altem, von der Zweisamkeit zu verabschieden, um das Neue, die kleine Familie, willkommen heißen zu können. Die meisten Paare stolpern ohne Vorbereitung in den neuen Lebensabschnitt.

### Tipp

Setzen Sie sich vor der Geburt Ihres ersten Kindes mit Ihrer Partnerin zusammen und gestatten Sie sich, gemeinsam über das Ende Ihrer Zweierbeziehung zu sprechen und Ihre Träume und Wünsche zu äußern. Danach können Sie die kleine Familie, die Sie jetzt werden, besser willkommen heißen. Sollte Ihr Kind schon auf der Welt sein, können Sie auch jetzt noch einen kleinen gemeinsamen Rückblick nachholen. Sprechen Sie mit Ihrer Partnerin über Ihre Bedürfnisse. Beide Partner brauchen in der neuen Lebenssituation viel Verständnis und emotionalen Rückhalt.

### Konfliktpotential für die Partnerschaft

Solange Frauen und Männer keine Kinder haben, leben die meisten Paare in einer gleichberechtigten Gemeinschaft mit gerechter Aufteilung von Rechten und Pflichten. Mit der Geburt des ersten Kindes kommt es aber oft zu einer drastischen Umverteilung der Aufgaben, die der traditionellen Rollenverteilung entspricht. Die Frau ist für das Kind und den Haushalt zuständig, der Mann dafür, Geld zu verdienen. Frauen, die den Beruf aufgegeben haben, fehlt die Bestätigung, sie fühlen sich zuhause oft überfordert und alleingelassen. Der Mann fühlt sich als Alleinverdiener unter Druck, für die ganze Familie sorgen zu müssen. Er soll sich nach der Arbeit nicht nur seinen Vaterpflichten widmen, sondern auch viel Zeit und Aufmerksamkeit für seine Partnerin aufbringen. Mann und Frau erwarten oftmals (gegenseitig), reibungslos mit der neuen Situation zurechtzukommen. Das gemeinsame Gespräch bleibt auf der Strecke, dadurch nehmen Streit und Konflikte in der Partnerschaft häufig zu. Kommunikation und Zärtlichkeit zwischen dem Paar verringern sich. So ist gerade in den ersten ein bis drei Jahren des Kindes und in der Pubertät des Kindes die Beziehung besonders gefährdet.

### Arbeitsteilung

Es stärkt eine Paarbeziehung ungemein, wenn sich beide Elternteile gleichermaßen mit dem Kind beschäftigen und sich die Hausarbeit teilen. Partnerschaftliche Arbeitsteilung fördert nachweislich den Familienzusammenhalt.



### **Kinder brauchen zufriedene Eltern**

Kinder brauchen viel Aufmerksamkeit und Versorgung. Die individuellen Bedürfnisse des Mannes und der Frau, aber auch die Partnerschaft an sich, können da leicht aus den Augen verloren werden.

Bedenken Sie wie wichtig es ist, wenn Sie die verantwortungsvolle Aufgabe übernehmen, ein Kind groß zu ziehen, dass Sie und Ihre Partnerin zufrieden sind, Kraft und Ausdauer haben. Um dies gut schaffen zu können, ist es Ihre Aufgabe, dafür zu sorgen, dass es zu allererst Ihnen persönlich gut geht. Achten Sie auf Ihre ureigenen Bedürfnisse, stimmen Sie sich mit Ihrer Partnerin ab und gewähren Sie sich als Paar gegenseitig(e) Freiräume. Gehen Sie abwechselnd aus, treffen Sie sich mit Freunden, treiben Sie Sport oder gehen Sie Ihrem Hobby nach, so können Sie sich wieder zufriedener dem Familienalltag widmen und Ihrem Kind ein guter Vater sein.

### **Zeit zu zweit**

Viele Eltern glauben, die vorübergehende Vernachlässigung der Partnerschaft käme dem Kind zugute, da es all die Aufmerksamkeit erhält, die sonst dem Partner zukäme. Tatsächlich tragen die Eltern eher zum Wohle des Kindes bei, wenn sie sich Zeit nehmen, zärtlich und aufmerksam miteinander umzugehen. Kinder leiden darunter, wenn Eltern sich voneinander distanzieren. Gönnen Sie sich regelmäßig Zeit miteinander. Tragen Sie sich mindestens einmal im Monat einen Beziehungsabend ein. Gehen Sie an diesem Abend gemeinsam aus oder, wenn Sie keinen Babysitter zur Hand haben, gestalten Sie einen gemütlichen gemeinsamen Abend zu Hause.



## Reden, reden und noch einmal reden

Nehmen Sie sich Zeit, um mit Ihrer Partnerin alles, was Sie und Ihre Partnerin beschäftigt, miteinander zu besprechen. Reden Sie über Ihre Erwartungen und Wünsche, drücken Sie auch Ihre Ängste und Ihren Ärger offen aus. Das Gespräch und die konstruktive Konfliktlösung sind eine entscheidende Bedingung, dass die Partnerschaft auch in der Elternschaft gelingt.

## Sexualität

Nach der ersten Euphorie mit einem Kleinkind stellt sich heraus, dass sich nur noch alles um das Kind dreht, schlaflose Nächte, zu wenig Zeit für sich selbst oder (gar) für die Partnerschaft – für viele ein enormer Stress. Man ist erschöpft, die kleinen Zärtlichkeiten und dadurch auch die emotionale Nähe nehmen ab. Frauen haben weniger Lust. Frauen brauchen häufiger emotionalen Kontakt und eine gute Kommunikation. Beide sollten sich liebevoll und vorsichtig wieder an Sex herantasten – auf keinen Fall nur Forderungen stellen.

## Zitat

” *Nach der ersten Euphorie über unser neugeborenes Baby haben wir gemerkt, dass ein Kind der Partnerschaft viel abverlangt. Es ist wichtig, ehrlich miteinander zu sein, rechtzeitig zu sagen, wenn man eine kleine Auszeit braucht. Ich finde, dass unsere Beziehung an Tiefe gewonnen hat. Als Paar haben wir gemeinsame Ziele was die Kinder betrifft. Das Leben mit den Kindern hat sicherlich meinen Horizont erweitert.* “

*Helmut, 43 Jahre, zwei Kinder (3 und 6 Jahre)*

## Holen Sie sich Hilfe

Die Paartherapie hilft dabei, festgefahrene Kommunikationsmuster zu unterbrechen. Der Therapeut / die Therapeutin versucht mit dem Paar die Problembereiche herauszuarbeiten und gemeinsame Therapieziele zu formulieren. Neues Verhalten erlernen, sich zu beobachten, dem Partner zuzuhören, ihm Rückmeldung zu geben und konstruktive Vorschläge anzubieten sind Themen der Therapie und können Sie dabei unterstützen, wieder zueinander zu finden.



## Tipp

Haben Sie kein schlechtes Gewissen, wenn Sie ein paar Stunden ganz für sich und für Ihre Partnerin beanspruchen. Sie stärken Ihr Kind in sozialer Kompetenz, wenn Sie es an den Umgang mit anderen Menschen, den stolzen Großeltern oder einer liebevollen Nachbarin gewöhnen.

S

**„Spielen ist eine  
Tätigkeit, die man  
gar nicht ernst genug  
nehmen kann.“**

*Jacques-Yves Cousteau, Meeresforscher*



## S wie Spielen

# Spielen ist „Lernen an sich“

Spielen ist spontan, zweckfrei, selbstbestimmt und abhängig von den Gefühlen, Interessen, Bedürfnissen und Fähigkeiten des einzelnen Kindes. Spielen ist die Haupttätigkeit von Kindern und wird häufig unterschätzt. „Sie spielen ja nur“, dabei ist Spielen so wichtig, weil es aus einem inneren Antrieb heraus geschieht und dadurch die unglaublich vielen Dinge, die ein Kind lernen muss, so leicht lernbar werden.

Beim Spielen erforschen die Kinder die Welt, lernen sie kennen, probieren aus und wiederholen eine Tätigkeit solange bis sie diese völlig beherrschen. Kinder entwickeln beim Spielen Fähigkeiten und Fertigkeiten – vom Aufschrauben eines Glases bis zum Bauen eines hohen Turmes. Sie entwickeln ihre eigene Persönlichkeit und soziale Kompetenz, lernen mit Frustration umzugehen, wenn der Turm immer wieder umfällt, sammeln wichtige Lebenserfahrungen über die Beschaffenheit der Dinge und ihre Verwendungsmöglichkeiten. Kinder lernen beim Spielen sich auf andere einzustellen, lernen mit der „widerständigen“ Umwelt klar zu kommen, lernen ihre Emotionen zu regeln, lernen sich Ziele zu setzen und diese zu erreichen. Das Spiel ist die Arbeit des Kindes!

### Väter spielen anders

Väter spielen gerne und haben oft einen anderen Spielstil wie Mütter. Väter sind beim Spiel häufig dynamischer und rasanter, sie spielen verwegene, wilde und abenteuerliche Spiele, die oftmals komplex sind und viel körperlichen Einsatz erfordern. Körperliche Spiele und neue Ideen sind die Domäne der Väter. Sie spielen und berühren ihre Kinder herausfordernder. Wobei das Herausfordern wichtig für die Entwicklung des Gehirns ist und

Kinder neue Lösungsmöglichkeiten entdecken lässt. Mütter beruhigen und bestätigen die Kinder eher. Gerade die Spannung zwischen dem Spielverhalten von Vätern und Müttern macht den Reiz für die Kinder aus. Unterschiedliche Spielwelten bieten ihnen neue Erfahrungen und Herausforderungen, an denen sie nur wachsen können.

### Wilde Spiele fördern Selbstkontrolle

Kinder, vor allem Buben, mögen wilde Spiele, wo gekämpft und gerangelt wird. Vätern bereitet es oft Vergnügen, Ringkämpfe zu veranstalten und die Kinder anzustacheln. Kinder erfahren dabei, wie man Spaß haben kann, Lärm machen, ja sogar wütend werden kann, gleichzeitig lernen sie aber auch, wann es genug ist. Der Vater kann Kinder dabei begleiten, wenn sie ihre Kontrolle verlieren. „Jetzt ist es genug! Wir können solche Spiele nicht spielen, wenn wir uns gegenseitig wehtun.“ Dann beginnen Sie das Spiel wieder von vorne. So lernt Ihr Kind Selbstbeherrschung. Es lernt, seinen Körper richtig zu steuern, das ist wichtig für das ganze spätere Leben, sich selbst und das eigene Verhalten immer unter Kontrolle zu haben.

**Denken Sie daran: Beulen und ein paar Kratzer sind kein Drama – Überbehütung schon!**

### Väter spielen richtig mit

Väter können sich dem selbstvergessenden Spiel leichter hingeben, indem sie sich eher auf die Stufe des Kindes begeben und ihrem „inneren Kind“ erlauben mitzuspielen. Dann genießen Vater und Kind den Augenblick.

S



## Kompetenzen im Alltag erlernen

Hobbys, Reparaturarbeiten im und am Haus und am Auto, Sträucher schneiden und Rasenmähen sind oft "klassische Väteraufgaben". Lassen Sie Ihre Kinder mitwirken, geben Sie Ihrem Kind von Anfang an kleine Aufgaben. Binden Sie die Kinder in alle Alltagsaufgaben ein. Ja, es geht dann alles etwas langsamer und wird vielleicht auch nicht ganz so perfekt, wie Sie das sonst gewöhnt sind. Aber hier können Kinder viel Praktisches und Handwerkliches von Ihnen lernen. Nebenbei stärken die gemeinsamen Arbeiten die Vater-Kind-Beziehung.

### Tipp

Ist Ihr Kind in ein Spiel versunken, stören Sie es nicht, es leistet hochkonzentrierte Arbeit.

Bewerten Sie das Spiel des Kindes nicht, das Kind will ausprobieren, selbst entdecken und eigene Lösungen finden. Dadurch entwickelt das Kind Selbstvertrauen, ein positives Selbstbild und Zutrauen, dass es Aufgaben kreativ und mit Zuversicht selbst anpacken kann.

Kinder brauchen und mögen Spiele, die ihnen Bewegung erlauben und viel Energie fordern. Kinder möchten ihre physischen Grenzen ausloten und brauchen ein gewisses Maß an Gefahr, um Ängste abzubauen und Sicherheit im Abwägen von Risiken zu erlangen.

Kinder brauchen Natur! Gehen Sie viel mit ihnen in den Wald oder an einen Bach. Kinder lieben klettern, bauen und im Matsch spielen.

Achten Sie darauf, wo Ihr Kind steht, braucht es neue Herausforderungen? Vermeiden Sie jedoch Überforderungen, vergleichen Sie es nicht mit anderen Kindern. Drängen Sie es nicht zu Dingen, zu denen Ihr Kind nicht bereit ist. Jedes Kind hat sein eigenes Tempo.

## Bewegung macht schlau

In puncto Bewegung ist es egal, ob Kinder tanzen, Fußball spielen oder Fahrrad fahren. Wichtig ist nur, dass sie überhaupt ins Schwitzen kommen. Außerdem sind Rennen, Toben und Spielen natürliche kindgerechte Ausdrucksformen. Alle Grundtätigkeiten wie Springen, Laufen, Rennen, Klettern, Schwingen, Schaukeln, Balancieren, Raufen oder Rangeln tragen in den ersten elf Lebensjahren zu einer guten motorischen Entwicklung bei. Der Bedarf an täglicher Bewegungszeit von Kindern liegt laut den Experten bei drei bis vier Stunden, davon etwa eine Stunde intensiv, also richtig toben und verausgaben. Über Bewegung machen Kinder Erfahrungen mit der materiellen und sozialen Umwelt und von sich selbst im Umgang mit ihr. Sie lernen die Welt zu begreifen. Sie lernen sich einzuschätzen und gewinnen Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten. Durch ihre Erfahrungen der eigenen Selbstwirksamkeit erwerben sie die Voraussetzungen für ein positives Selbstkonzept. Bewegung ist der Motor der Entwicklung und des Lernens. Der Gleichgewichtssinn und die Geschicklichkeit fördern die visuell-räumlichen, physikalischen und mathematischen Fähigkeiten. Gehen Sie als Vorbild voran und bewegen Sie sich mit Ihrem Kind.

## Zitat

” *Ich arbeite ja ziemlich viel, aber gerade am Wochenende macht es mir echt Spaß mit unseren Beiden zu spielen. Wir gehen am liebsten in den Wald oder zum Bach. Vor kurzem haben wir einen kleinen Staudamm gebaut. Wenn ich endlich daheim bin, wollen die Kinder auch was mit mir machen. Ich will das auch. Wenn ich in der Wohnung was repariere, wollen sie auch immer dabei sein. Manchmal muss ich mich schon in Geduld üben, wenn da immer zwei so Kleine zwischen meiner Arbeit und mir herumwuseln.* “

Hermann, 39 Jahre, 2 Söhne

S

**„Viele Väter wünschen  
sich ihre Söhne so,  
wie sie selbst einmal  
werden wollten.“**

*Friedrich Torberg, Schriftsteller*

## S wie Sohn

# Väter öffnen das Tor zur Welt

Die Beziehung zwischen Vater und Sohn kann ziemlich turbulent sein. Der Vater ist Vorbild und Konkurrent, wird bewundert, geliebt und manchmal auch gehasst! Nichts ist aber wichtiger, als für sein Kind da zu sein, in friedlichen und noch mehr in turbulenten Zeiten. Aktive Vaterschaft wirkt sich eindeutig positiv aus: Jungen brechen weniger oft die Schule ab, das Risiko, drogensüchtig zu werden, sinkt ebenso wie die Gewalttätigkeit.

### Tragen, Wickeln, Plaudern

Beginnen Sie früh, sich mit Ihrem kleinen Sohn zu beschäftigen. Auch wenn er von Mutters Brust kaum wegzukriegen ist, können sie ihn herumtragen, ihm etwas vorsingen, mit ihm reden, ihn baden und wickeln. Viele Männer meinen, sie können mit Babys nicht richtig umgehen. Bemühen Sie sich und Sie werden sehen, wie schnell Sie einen besonderen Platz im Leben Ihres Sohnes einnehmen. Besondere Fähigkeiten zeigen junge Väter bei der Unterhaltung des Babys: Sie heben ihren kleinen Sohn gerne hoch in Augenhöhe, schneiden besonders gerne Grimassen für Ihre Kleinen oder machen lustige Geräusche, die zum Imitieren einladen.

### Ringkämpfe sind beliebt

Mit jedem kleinen Entwicklungsschritt wird der Vater als Bezugsperson interessanter und beliebter. Mit seiner Anwesenheit hilft der Vater dem Jungen bei der Loslösung von der

anfänglich sehr engen Bindung zur Mutter. Kleine Jungen ringen besonders gerne mit dem Vater oder anderen Männern. Beim Ringen machen sie die Erfahrung, wie man Spaß haben und lärmern kann, ja sogar wütend werden kann. Gleichzeitig vermitteln die Großen den Kleinen gewisse Regeln und das Wissen, wann es genug ist. So lernen die Jungen den männlichen Körper zu steuern.

Der Familientherapeut und Psychologe Steve Biddulph zeigt auf, was die gute Beziehung zwischen Vater und Sohn fördert.

### Was Väter für Ihre Söhne tun können

- Herumtollen und Ringen: Jungen lieben es, körperlich aktiv zu sein. Umarmungen, die sich zu einem Ringkampf entwickeln, sind besonders beliebt. Vermitteln Sie dem Jungen dabei auch, dass es Grenzen gibt.
- Mit Papa in der großen weiten Welt ein Abenteuer erleben und Aufregendes erfahren: Solange Ihr Sohn sich geborgen fühlt, weil der Papa so groß und stark ist, wird er gerne mit Ihnen unterwegs sein.
- Zeigen Sie Ihrem Sohn „Ihre“ Welt: Erzählen Sie ihm Geschichten aus Ihrem Leben, nehmen Sie ihn in die Arbeit und zu Ihren Freunden mit.
- Bringen Sie Ihrem Sohn etwas bei: Basteln, Reparieren, Angeln, Käfer bestimmen, am Computer arbeiten, alles, was Sie gerne tun. Versuchen Sie es zumindest!

S





## Der Vater als Vorbild

Was Sie Ihrem Sohn weitergeben, wie Sie ihm „Männlichkeit“ vermitteln, bleibt Ihnen überlassen. Bedenken Sie aber, dass Ihr Sohn sich im Alter zwischen 6 und 13 besonders an Ihnen orientiert. Er übernimmt Ihre Einstellungen. Er beobachtet Sie, wie Sie Ihre Partnerschaft leben, die Zärtlichkeiten mit Ihrer Frau. Kinder lernen lieben, wenn Sie Ihre Liebe beobachten. Sie lernen fühlen, wenn Sie Ihre Gefühle beobachten. Verstecken Sie weder Ihre Wut, Trauer oder Angst, noch euphorische Glücksgefühle. Das Schwierige daran ist, seine Gefühle zu zeigen, darüber zu sprechen, sich aber nicht von ihnen komplett überwältigen zu lassen. Unternehmen Sie viel gemeinsam, zeigen Sie Ihr Interesse, nehmen Sie sich einfach Zeit! An die gemeinsamen Erlebnisse dieser Zeit werden sich Vater und Sohn immer gerne zurückerinnern.

## Jugendliche Söhne brauchen Halt und Orientierung

Spätestens ab dem Alter von 14 Jahren brauchen Sie und Ihr Sohn Unterstützung, denn es braucht ein ganzes Dorf, um aus einem Jugendlichen einen Mann zu machen. In vielen Stammeskulturen gab es Initiationsriten, mit denen der junge Mann in die Welt der Männer aufgenommen wurde. Die Männer des Dorfes lehrten den Jungen alles, was sie als Erwachsene in Ihrer Welt brauchten. Heutzutage können Verwandte, Lehrer, Trainer, Vereinskollegen oder Ihre Freunde als Mentoren hilfreich zur Seite stehen. Jungen brauchen in dieser Zeit Aufgaben und Herausforderungen, aber auch Orientierung und Halt. Erwachsenen werden bedeutet auch, sich vom eigenen Vater abzugrenzen. Dem ehemals „großen und starken“ Vater die Meinung zu sagen, seinen eigenen Weg zu gehen, sich Respekt zu verschaffen. Das ist nicht immer leicht, denn Väter haben oft hohe Erwartungen an ihre Söhne und sind schnell enttäuscht. Wenn Ihr Sohn dies geschafft hat, kann die Freundschaft zwischen Vater und Sohn beginnen.



## Zitat

” *Ich arbeite Teilzeit und verbringe viel Zeit mit meinem Sohn. Wenn ich zu Hause bin, nehme ich mir immer viel vor, doch meistens schaffe ich nur die Hälfte. Das sieht dann so aus: ich will staubsaugen und kochen - mein Sohn will Piraten spielen. Okay, dann spielen wir gemeinsam Piraten, er muss dafür später beim Kochen helfen. Ich möchte meinem Sohn ein Vorbild sein, ihn fördern durch Vorleben. Wir fischen, wir arbeiten gemeinsam in der Landwirtschaft. Ich möchte ihm die Achtung vor dem Leben, Respekt vor Menschen und Tieren vermitteln, ihm zeigen, wie Lebensmittel entstehen. Wir sprechen viel miteinander und ich erzähle ihm gerne Geschichten.* “

*Martin, 37 Jahre, Vater eines vierjährigen Sohnes*

T

**„Jede Tochter entwickelt Selbstwertgefühl, wenn sie sich von ihrem Vater geachtet und geliebt weiß.“**

*Gisela Preuschoff, Familientherapeutin*



## T wie Tochter

# Väter geben Selbstvertrauen

Der Vater ist der „erste Mann im Leben“ eines Mädchens. Sein Einfluss wurde lange unterschätzt und manche Väter glauben oft heute noch, für ihre Töchter nicht so wichtig zu sein. Doch Studien beweisen, dass Töchter, die ein gutes Verhältnis zu ihrem Vater haben und sich von ihm unterstützt fühlen, mehr Selbstbewusstsein haben, soziale Kompetenz zeigen, nicht so früh sexuelle Beziehungen eingehen, weniger oft an Essstörungen oder an Drogensucht leiden.

Der Vater repräsentiert das Männliche, das faszinierend „Andere“: der Geruch, die kitzeligen Bartstoppeln, die tiefe Stimme – alles ist anders als bei Mama. In den ersten Jahren genießt die Tochter, sich an den Papa zu kuscheln, auf seinen Schultern zu reiten oder mit Papa hoch hinaus zu schaukeln. Der Vater kann in diesem Alter helfen, mit Verlustängsten zurechtzukommen, wenn die Mutter nicht anwesend ist. Besonders gut sind Väter darin, die Bewegung der Mädchen an der frischen Luft zu fördern. Laufen, klettern und herumtoben fördern Grobmotorik, Kraft und die räumliche Wahrnehmung.

### Mädchen sehnen sich nach der Anerkennung des Vaters

Es ist ermutigend und höchst zufriedenstellend, wenn der Vater stolz ist auf seine Tochter. Behandeln Sie Ihre Tochter dennoch nicht wie eine Prinzessin, sondern zeigen Sie ihr - wenn nötig - Grenzen. Auch hier zählt, nichts ist wichtiger als die Anwesenheit des Vaters. Fehlt der Vater, wird er idealisiert und die Angst verlassen zu werden, dominiert in Folge das Leben

der erwachsenen Frau. Der Vater spielt eine wesentliche Rolle für das spätere Bindungsverhalten der Tochter.

- Vermitteln Sie Ihrer Tochter, wie Männer ticken: Von Ihnen kann Ihre Tochter beobachten und lernen, welches Verhalten in der „Männerwelt“ ankommt. Bei Ihnen nimmt sie wahr, ob Sie Frauen mit Respekt behandeln.
- Beteiligen Sie Ihre Tochter an typischen „Männeraufgaben“ wie Reifen wechseln oder Lagerfeuer machen und lassen Sie sie – so weit wie möglich – an Ihrer beruflichen Arbeit Anteil nehmen. Erfolgreiche Frauen hatten meist engagierte Väter.
- Machen Sie Ihrer Tochter aufrichtige Komplimente. Selbst kleine Bemerkungen wie „Rot steht dir aber gut!“ stärken ihr Selbstbild als Frau.
- Ermutigen Sie Ihre Tochter, Wut und Aggression herauszulassen und helfen Sie ihr, Konflikte auszuhalten. Mädchen tendieren dazu, ihre negativen Gefühle zu unterdrücken.

T



## Bleiben Sie am Ball

Tritt bei Mädchen die Pubertät ein, ziehen sich Väter oft zurück. Liebeskummer und Lippenstift fallen wenn überhaupt in den Kompetenzbereich der Mutter. Für Väter ist es nicht leicht, die Veränderungen der Tochter zur Frau hin zu akzeptieren. Sie fühlen sich oft überfordert. Zwischen Vater und Tochter entsteht eine Distanz. Diese Ablösung ist wichtig, um die weibliche Identität zu entwickeln, sie soll aber nicht zur Entfremdung führen. Wenn die Kluft zu groß wird, wissen der Vater und die erwachsene Tochter später oft nicht mehr, worüber sie gemeinsam sprechen sollen. Auch hier zählt: bleiben Sie im Gespräch mit Ihrer Tochter, bleiben Sie auf dem Laufenden was ihre Freundinnen und Freunde betrifft, zeigen Sie Interesse, pflegen Sie die Beziehung zu Ihrem Kind und signalisieren Sie, dass Sie für Ihre Tochter da sind, wenn Sie gebraucht werden. Dann übersteht Sie auch den Moment, den alle Väter am meisten fürchten: wenn Ihre Tochter den ersten Freund mit nach Hause bringt!


## Zitat

„*„Papa, du kannst alles“ – das war für mich ein schönes Kompliment meiner fünfjährigen Tochter. Eigentlich will ich meinen Kindern vermitteln, dass sie selbst alles können, wenn sie es sich nur zutrauen, wenn sie etwas wirklich, wirklich wollen. Ich will dieses gesunde Selbstvertrauen meinen Kindern als den Schlüssel zur Welt und zum Leben mitgeben.*“

*Jakob, 40 Jahre, 4 Kinder*



T



**„Nicht das Kind zerstört die Paarbeziehung, sondern die nostalgische Einstellung der Erwachsenen zu einer Art von Beziehung, die unwiderruflich vorbei ist.“**

*Jesper Juul, Familientherapeut*

## T wie Trennung

# Vater sein trotz Scheidung oder Trennung

Sobald Partnerschaften zerbrechen, beginnt oft der Streit um die gemeinsamen Kinder. Selbstvorwürfe und eine Fülle von Fragen bestimmen den Moment der Trennung oder Scheidung. Was habe ich falsch gemacht? Wie soll es weitergehen? Was heißt dieser Schritt für die Zukunft? Insbesondere bei Trennungen, bei denen Kinder involviert sind, zeigen sich existentielle Ängste bei den betroffenen Vätern. Viele Männer haben Angst, ihre Kinder zu verlieren.

## Zitat

” Auch wenn die Beziehung auseinander geht –  
ich bin doch immer noch der Vater. “

Markus

Erschwerend für Männer in dieser Lebenskrise, bei der vielfältige Anpassungs-, Klärungs- und Bewältigungsleistungen erforderlich sind, kommt hinzu, dass sie einem gesellschaftlich geprägten Männlichkeitsideal entsprechen wollen – oder müssen: Männer müssen stark sein und dürfen sich und ihrer Umwelt Verletzungen nicht eingestehen. Bei einer Trennung werden Männer unweigerlich mit traditionellen Rollenzuschreibungen konfrontiert, während die Mutter-Kind-Beziehung als stabile Größe angenommen wird, sehen sich Väter oft genötigt nachzuweisen, dass sie ein guter Vater sind bzw. dass eine gute Vater-Kind-Beziehung besteht.

## Kinder brauchen Vater und Mutter

Es muss – auch im Sinne der Kinder – auf allen Seiten das Bewusstsein gestärkt werden, dass mit der Scheidung oder Trennung zwar die Ehe oder Partnerschaft endet, nicht aber die Elternschaft. Kinder brauchen weiterhin ihre Mutter und ihren Vater und wünschen sich nichts sehnlicher wie eine gute Beziehung zu beiden. Beide Eltern haben die Verantwortung dem Kind die Beziehung zu Vater und Mutter zu ermöglichen. Ansonsten schaden sie dem Kind!

## Kinder fühlen sich oft schuldig

Kinder unter zehn Jahren leben in einer egozentrischen Welt. Sie gehen davon aus, dass alles, was geschieht, mit ihnen zu tun hat. Deshalb geben sie sich schnell die Schuld an der Trennung ihrer Eltern. Sie brauchen immer wieder die Rückversicherung, dass das Ganze nichts mit ihnen zu tun hat. Niemand ist böse auf sie, und sie haben auch nichts falsch gemacht! Selbst eine Scheidung überstehen die Kinder unbeschadet – wenn sie viel Zuwendung bekommen und Kontakt zu Mutter und Vater behalten.

## Niemals die Mutter oder den Vater schlechtmachen

Wer seinem Ärger Luft machen muss, sollte mit vertrauten erwachsenen Menschen darüber sprechen. Kinder geraten schnell in einen emotionalen Zwiespalt bei Streitigkeiten zwischen ihren Eltern. Sie lieben beide, weil für sie immer beide ihre Eltern bleiben. Auch wenn Sie sich über Ihre Ex-Partnerin



ärger, achten Sie darauf, den Ärger nicht über die Kinder auszuspielen bzw. vor den Kindern über die Partnerin zu schimpfen. Kinder fühlen sich mit beiden Elternteilen so verbunden, dass das Schlechtmachen eines Elternteiles für das Kind bedeutet, ein eigener Anteil bei ihm selbst sei nicht gut.

### Kindern Sicherheit geben

Für die Kinder ist es wichtig, Vertrauen in die neue Lebenssituation zu bekommen. Das baut Vertrauen auf: So viel Zeit und Aufmerksamkeit wie möglich schenken. Gespräche führen. Pünktlich vom Kindergarten abgeholt werden. Versprechungen auch wirklich einlösen ("Am Wochenende gehen wir in den Zoo"). Besuchsregelungen einhalten. Je mehr sich Ihr Kind auf Sie verlassen kann, desto sicherer fühlt es sich. Nur durch Zuwendung überstehen Kinder eine Scheidung oder andere große Probleme.

### Ratschläge für akute Krisen

Wer sich begleiten lässt, vermeidet unnötige Fehler, die Kinder belasten.

- Stehen Sie zu der Krise und verschweigen Sie diese nicht, sondern teilen Sie sich Ihrer Umgebung mit. Bei einer Trennung werden sich auch einige gemeinsame Freunde von ihnen abwenden. Freunde sind aber wichtig - pflegen Sie die für Sie wichtigen Freundschaften.
- Achten Sie darauf, dass Sie nicht zu viel Alkohol trinken. Stattdessen kann Ausdauersport wie z.B. Lauftraining aber auch Sport mit Freunden hilfreich sein. Unter körperlicher Belastung kann man Vieles loslassen und emotionalen Druck abbauen.

- Holen Sie sich Hilfe von Experten. Sie müssen nicht immer alles alleine schaffen.
- Kinder wünschen sich nichts sehnlicher als, dass es den Eltern gut geht. Sie müssen deswegen Ihre Gefühle aber nicht verstecken. Ihr Kind spürt sowieso, wenn Sie traurig, wütend oder ängstlich sind. Sprechen Sie mit Ihrem Kind darüber und zeigen Sie Ihrem Kind, dass Sie versuchen, damit umgehen zu lernen.
- Bei allem Frust bringt eine Krise immer auch Positives mit sich. Man lernt, was wichtig im Leben ist, wer die wirklichen Freunde sind, setzt neue Ziele und lernt sich selbst kennen.

### Patchworkfamilie

Es ist nicht leicht eine Patchworkfamilie zu gründen. Kinder haben natürlich Angst, dass sie von der neuen Partnerin an den Rand gedrängt werden, dass ihnen ihr Papa weggenommen wird. Bringt die Partnerin ebenfalls Kinder in die Beziehung ein, braucht es viele Gespräche mit den Kindern und immer wieder Zeiten, die Sie ganz bewusst nur mit Ihrem Kind verbringen.

Stellen Sie Ihren Kindern Ihre neue Partnerin erst vor, wenn die Partnerschaft eine längerfristige Perspektive hat und die Partnerin wirklich an den Kindern interessiert ist und eine Beziehung eingehen will. Es ist keine gute Erfahrung für die Kinder, wenn dieser Mensch schnell wieder verschwindet.

### Stiefeltern als Bonuseltern

Jesper Juul (dänischer Pädagoge) nennt Stiefeltern lieber Bonuseltern. Stiefeltern sollten sich immer klar sein darüber, dass viel Vertrauensarbeit notwendig ist, um zuerst einmal eine Freundschaft mit den Kindern aufzubauen. Es dauert eine ganze Weile, bis sich alle in der neuen Familie aneinander und an ihre Rolle gewöhnt haben. Erst nach Jahren kehrt in Stieffamilien eine Art Routine ein, die für "normale" Familien oft selbstverständlich ist.

### Obsorge

Im Wesentlichen bedeutet Obsorge das Recht und die Pflicht der Eltern, ihr minderjähriges Kind zu pflegen und zu erziehen,



sein Vermögen zu verwalten und es in diesen und allen anderen Angelegenheiten gegenüber Dritten zu vertreten. Grundsätzlich sind beide Elternteile eines ehelichen Kindes gleichberechtigt mit der gesamten Obsorge betraut und sollen nach Möglichkeit einvernehmlich vorgehen.

### „Gemeinsame Obsorge“ nach Trennung der Eltern

Wurde die Ehe der Eltern eines ehelichen Kindes geschieden, aufgelöst oder für nichtig erklärt, dann bleibt die Obsorge bei der Elternteile an sich aufrecht. Die Eltern müssen in jedem Fall dem Gericht eine Vereinbarung vorlegen, bei welchem Elternteil sich das Kind vorwiegend aufhalten soll. Dieser Elternteil muss dann immer mit der gesamten Obsorge betraut sein.

Je nach Vereinbarung der Eltern kann der andere Elternteil entweder ebenfalls mit der gesamten Obsorge oder auch nur mit Teilen der Obsorge betraut werden. Es ist empfehlenswert, die Besuchszeiten vorab zu regeln.

### Gemeinsame Obsorge ist auch in Lebenspartnerschaften und sogar ohne gemeinsamen Wohnsitz möglich!

Wird ein Kind in einer unehelichen Lebenspartnerschaft geboren, ist die Mutter aufgrund der derzeitigen Rechtslage allein obsorgeberechtigt. Leben die Eltern als Lebensgefährten im gemeinsamen Haushalt, können Sie vereinbaren, dass in Hinkunft beide Elternteile mit der Obsorge betraut sind. Dabei kann der uneheliche Vater mit der gesamten Obsorge oder nur Teilen davon betraut werden. Die Vereinbarung der Eltern ist vom Gericht zu genehmigen, wenn sie dem Kindeswohl entspricht. Bei Trennung gelten die Bestimmungen wie bei der Ehescheidung.

Auch wenn die Eltern getrennt leben, können sie vereinbaren, dass in Hinkunft auch der Vater ganz oder teilweise mit der Obsorge betraut ist. In diesem Fall ist die gemeinsame Obsorge beim zuständigen Bezirksgericht zu beantragen. Es ist zusätzlich eine Erklärung über den Hauptaufenthaltort des Kindes vorzulegen. Soll sich das Kind hauptsächlich im Haushalt des Vaters aufhalten, so muss auch der Vater immer mit der gesamten Obsorge betraut sein.

Gerichtskosten für die Errichtung der gemeinsamen Obsorge fallen nicht an.

Ab Januar 2013 können auch Väter unehelicher Kinder die gemeinsame oder alleinige Obsorge vor Gericht beantragen. „Dass der Mutter die Obsorge zukommt, dagegen gibt es keine verfassungsrechtlichen Bedenken. Es muss aber eine gerichtliche Prüfung der Frage möglich sein, ob im Interesse des Kindes dem Vater allein oder beiden die Obsorge zuerkannt wird“, so Gerichtshofpräsident Gerhart Holzinger.



## Zitat

” Unsere Trennung war sehr schlimm. Im Nachhinein kann ich allen getrennt lebenden Vätern nur raten: Nervenstärke und Durchhaltevermögen, sonst hast du keine Chance als getrennter Vater. Wenn du deine Kinder sehen willst, dann musst du irgendwie eine Ebene mit der Ex finden. Wenn die Exfrau nicht will, dann siehst du deine Kinder nicht, egal ob es da einen Gerichtsspruch gibt oder nicht. Ich will ja nicht, dass die Kinder nur unter Aufsicht der Besuchsbegleitung zu mir gebracht werden. Also ich kann nur empfehlen: Situation beruhigen und Stück für Stück seine Wünsche einbringen. Mir ist die Beziehung zu meinen Kindern sehr wichtig, ich bin froh, dass ich sie jetzt meistens ohne Probleme regelmäßig sehen kann. “

Klaus, 34 Jahre, 2 Kinder aus erster Beziehung

U

**„Um ein Kind ins  
Leben zu begleiten,  
braucht es ein  
ganzes Dorf.“**

*Afrikanisches Sprichwort*

## U wie Unterstützung

# Bauen Sie ein Netzwerk auf

Ein afrikanisches Sprichwort besagt, dass es ein ganzes Dorf braucht, um ein Kind groß zu ziehen. Traditionelle Dorfgemeinschaften stehen einer jungen Familie in Österreich kaum mehr zur Verfügung. Doch es ist nach wie vor wichtig, sich Unterstützung zu suchen: um einen freien Abend ohne Kinder zu verbringen, um an den Wochentagen die Berufstätigkeit mit der Kinderbetreuung vereinbaren zu können oder für den Fall, dass ein Kind überraschend krank werden sollte.

### Soziale Netzwerke schaffen

Der Mensch ist ein soziales Wesen. Gute Beziehungen in der Verwandtschaft, im Freundeskreis und in der Nachbarschaft halten uns gesund. Wenn ein Kind auf die Welt kommt, glauben manche Eltern, sie müssen plötzlich alles alleine schaffen. Ein Kind braucht gesunde, gelassene und ausgeglichene Eltern. Nutzen Sie daher Ihre sozialen Netzwerke!

Die Großeltern, Taufpatinnen und Taufpaten, Geschwister der Eltern, vorzugsweise kinderliebend, dem Kind bekannte und vertrauenswürdige Gesichter aus dem Verwandtenkreis könnten stunden- oder tageweise Ihr Kind übernehmen. Seien Sie nicht zu streng, wenn dort nicht alles Ihren Vorstellungen entspricht. Kinder können sehr wohl unterscheiden, was Sie bei Mama und Papa zuhause oder bei der Oma dürfen. Wohnen die Großeltern weit weg, bietet sich eine Leihoma an.

Bauen Sie darüber hinaus gegenseitige Unterstützungssysteme auf. Suchen Sie sich Gleichgesinnte in der Nachbarschaft, im Freundeskreis oder über Babyrunden und Spielgruppen. Dieses Unterstützungssystem soll auf Austausch basieren: Am Mitt-

woch nehmen Sie die Kinder der Nachbarn zum Schwimmen mit, am Freitag dürfen im Gegenzug Ihre Kinder dort zu Mittag essen, weil Sie länger im Büro bleiben müssen. Sie können gemeinsame Fahrdienste einrichten und abwechselnd die Kinder zum Spielplatz begleiten.

Um Ihr Netzwerk zu erweitern empfiehlt es sich beispielsweise, ein Papa-Frühstück oder eine Väterspielgruppe beim nächsten Eltern-Kind-Zentrum, in der Pfarre oder in der Gemeinde zu besuchen oder zu initiieren. Gemeinsame Unternehmungen stärken die Beziehung zu Ihren Kindern und zu anderen Vätern.

## Zitat

” *Ein funktionierendes soziales Netzwerk aus Freunden und Familien ist sehr wichtig einerseits für die Partnerschaftspflege und andererseits für Notfälle z.B. Krankheit. Gerade wenn jemand von der Familie kurzfristig krank wird, ist es oft schwierig, einen Babysitter zu finden. Da helfen Oma und Opa, Tante oder Freundin aus.*

*Man kann dieses Netzwerk nutzen, um gemeinsam als Paar etwas zu unternehmen wie z.B. ins Kino gehen. Diese eigentlich alltäglichen Dinge können einem wieder sehr viel Energie geben und sind wichtig für die Partnerschaft.* “

*Thomas, 28 Jahre, ein Sohn*

U



## Vorhandene Angebote nutzen

Wenn beim Auto der Motor ins Stottern gerät, holt man sich professionelle Hilfe, bei der Kindererziehung zumeist nicht. Es ist völlig in Ordnung, sich in schwierigen Situationen mit den Kindern oder mit der Partnerin Hilfe zu holen. Sie müssen und können nicht immer alles alleine schaffen. Oft hilft es schon, mit anderen Eltern, die ähnliche Probleme mit Schreibabys, trotzigen Kleinkindern oder pubertierenden Jugendlichen haben, ins Gespräch zu kommen. Zudem bieten Erziehungsberatungen oder Elternbildungsveranstaltungen die Möglichkeit, Rat einzuholen, Erfahrungen auszutauschen und Lösungen zu finden. Weiß man nicht weiter, empfiehlt es sich, das passende Angebot für sein Problem herauszusuchen.

## Not am Mann

Für Notfälle empfiehlt es sich, einen Notfallplan parat zu haben, um bei der Erkrankung eines Elternteils oder eines Kindes die Versorgung und Betreuung der Kinder sicher zu stellen. Klären Sie ab, wie flexibel die Kinderbetreuungsangebote vor Ort sind. Welche Personen könnten Sie im Notfall anrufen? Bei Schule, Kindergarten und Hort müssen Sie ebenfalls Personen angeben, die im Notfall das Kind abholen könnten, auch wenn Sie auf Dienstreise sind.

Sie haben Recht auf Pflegefreistellung im Ausmaß Ihrer Wochenarbeitszeit, für Kinder unter 12 Jahren kann eine zweite Woche beansprucht werden. Voraussetzungen sind, dass Ihr Kind erkrankt ist und Pflege und Betreuung braucht, Sie mit Ihrem Kind in einem gemeinsamen Haushalt leben und dass es sonst niemanden gibt, der sich um das Kind kümmern könnte.



## Tipp

Hier finden Sie **Angebote und Einrichtungen in Oberösterreich**:

Auf [www.familienkarte.at](http://www.familienkarte.at) finden Sie unter „Elternbildung“ das gesamte Elternbildungsangebot, die Eltern-Kind-Zentren, sämtliche Familieneinrichtungen und wichtige Familienlinks. Dazu sind die Familienförderungen des Landes und des Bundes aufgelistet.

Der **Sozialratgeber des Landes Oberösterreich** erscheint jährlich und beinhaltet die Beratungs- und Betreuungsangebote des gesamten Bundeslandes. Der aktuelle Sozialratgeber befindet sich auf der Homepage des Landes Oberösterreich unter [www.land-oberoesterreich.gv.at](http://www.land-oberoesterreich.gv.at) unter der Rubrik „Bürgerservice“.

V

**„Wenn du lebst, ohne  
Vater geworden zu  
sein, wirst du sterben,  
ohne ein Mensch  
gewesen zu sein.“**

*Russisches Sprichwort*

## V wie Vaterrolle

# Vorbild in unterschiedlichen Rollen

### Wie der eigene Vater erlebt wurde

Jeder Mann, der zum Vater wird, erinnert sich zwangsläufig an seine Erfahrungen mit dem eigenen Vater oder anderen männlichen Personen, die ihn geprägt haben: der Stolz des Vaters nach einem gewonnenen Fußballmatch, ein gemeinsamer abenteuerlicher Ausflug oder eine tröstende Umarmung. Natürlich tauchen auch negative Bilder auf: Zornausbrüche des Vaters, Gewalterfahrungen, Demütigungen oder ein Vater, der nie da war, wenn man ihn brauchte. Man fragt sich: Wie werde ich als Vater sein? Wie mein eigener Vater? Oder will ich alles anders, besser machen?

#### Überlegen Sie für sich:

- Was habe ich an meinem Vater geschätzt?
- Was habe ich an meinem Vater vermisst?
- Welche besonderen Erinnerungen werden in Ihnen wach?
- Wenn möglich, fragen Sie Ihren Vater, wie er das Vaterwerden und Vatersein erlebt hat!

Die Vaterrolle wird wesentlich von den eigenen Erfahrungen und Vorbildern geprägt. Darüber hinaus spielen die Erwartungen der Partnerin, des sozialen und beruflichen Umfelds eine wichtige Rolle. **Wichtiger als den vielen Ansprüchen entsprechen zu wollen, ist es, sich selbst treu zu bleiben, authentisch zu sein, dem Kind gegenüber ehrlich zu sein.** Keiner erwartet von Ihnen, dass Sie ab jetzt die perfekte Vaterrolle spielen. Vatersein ist ein Abenteuer, eine Bereicherung, eine Herausforderung, auf jeden Fall abwechslungsreich und spannend!

### Früher war alles so einfach

Es ist noch gar nicht lange her, dass die Rolle des Vaters und die gesellschaftlichen Erwartungen klar festgelegt waren. Bis in die moderne Zeit stand der Vater der Familie als Oberhaupt vor. Der Vater war für das körperliche und seelische Wohlergehen seiner Kinder verantwortlich: er musste sie ernähren, schützen und erziehen, er hatte das Recht über den Werdegang seiner Kinder (und übrigens auch über den seiner Frau) zu bestimmen. Mit der Industrialisierung begannen mehr und mehr Väter außer Haus zu arbeiten. Die Mütter und andere Personen wie Lehrer und Handwerksmeister, die Schulen und die Lehrbetriebe übernahmen Teile der Erziehung und der Vorbereitung auf das Leben, die zuvor der Vater innehatte.

Als die Mütter vermehrt außer Haus arbeiteten, geriet sogar die väterliche Grundfunktion des Ernährers ins Schwanken. Es entstand Unsicherheit, was die Rolle des Vaters betraf. Schwächen und Defizite wie Gewalttätigkeit, Strenge oder Abwesenheit der Väter wurden in den Vordergrund gerückt: Es wurde vom arbeitswütigen Vater geschrieben, der sich zuhause nicht blicken lässt und vor der Vaterschaft flüchtet oder dem „geschiedenen Vater“, der den Kontakt zu seinen Kindern abbricht.

### Gibt es jetzt den „neuen“ Vater?

Es ist kein Wunder, dass Vater zu sein, seine Rolle zu finden, oft ganz schön schwierig sein kann. Wir leben in einer Zeit, die sich schnell verändert. Der Wandel macht nicht vor der Familie Halt. Die Unsicherheit, was die eigenen und gesellschaftlichen Vorstellungen betrifft, ist nur zu verständlich.



## Zitat

„*Obwohl ich die Weise wie ich aufgewachsen bin, nicht unmittelbar als Vorbild genommen habe im Verhalten gegenüber meinen Kinder, war doch die positive, annehmende Art meines Vaters prägend. Ich bin stärker präsent als mein Vater und das war auch eine bewusste Entscheidung. Was die Rollengleichheit betrifft hat mich meine Mutter mehr beeinflusst. Sie hat uns Söhne beim Kochen und im Haushalt beteiligt. Mein Vater war da eher zurückhaltend.*“

*Georg, 37 Jahre, zwei Kinder*

Dank der jungen Väterforschung und der ansteigenden Zahl an aktiven Vätern wissen wir heute zumindest, dass Väter „es“ genauso können wie die Mütter: sie können eine genauso gute Bindung zu ihren Kindern aufbauen wie die Mütter. Väter können genauso liebevoll und kompetent mit ihrem Nachwuchs umgehen wie Mütter, sie haben alle biologischen Voraussetzungen dafür. Im Interesse der nächsten Generation sollten Väter diese Aufgabe annehmen. Egal, wie sie ihre Rolle gestalten, Väter sind wichtige Vorbilder für ihre Kinder: sie lieben, spielen, fördern, fordern, stärken in ihrer eigenen Art und Weise.

Väter wie Mütter sind heutzutage bereit im gleichen Ausmaß Verantwortung zu übernehmen. Trotz einer langsamen Änderung der Verhaltensweisen lastet die tatsächliche Erziehungsarbeit noch immer bei zwei Dritteln der Paare vorwiegend auf den Schultern der Mütter. Überlegen Sie selbst: wie viel Erziehungsarbeit übernehmen Sie, welche Rolle übernehmen Sie innerhalb des Familiensystems? Sind Sie mehr der „aktive Wochenendpapa“, der während der Woche kaum Bescheid weiß, wie es den Kindern im Kindergarten oder in der Schule geht, dafür aber jedes Wochenende mit den Kindern unterwegs ist? Oder sehen Sie sich als „partizipierender Erzieher“, der in Väterkarenz geht und gleichwertig neben der Mutter steht? Fühlen Sie sich als „Ernährer der Familie außer Haus“ und sehen Sie Ihre Hauptaufgabe darin, Ihren Kindern finanziell alles zu bieten, was in Ihrer Macht steht? Eines scheint klar zu sein: das „Standardmodell“ Vater existiert nicht.

„Vatersein“ ist eine Lebensrolle, jedoch nicht die einzige. Es ist nicht immer leicht, die unterschiedlichen Rollen als (Ehe-)Partner, Sohn, Freund, Kollege, Chef, usw. unter einen Hut zu bekommen. Sich als Vater aktiv einzubringen und zu engagieren, zahlt sich aber aus: aktive Vaterschaft bringt Lebenserfahrung und erweitert die sozialen und emotionalen Kompetenzen. Die Bindung und Beziehung zu Ihren Kindern ist ein Gewinn für Ihr ganzes Leben!



## Als Vater wird man nicht geboren – 4 Bereiche Ihrer Verantwortung nach Peter Meadows

### Das physische Wohlergehen der Kinder

Essen, Wohnen, Kleidung, Gesundheit, Bewegung – kümmern Sie sich um alles was Ihr Kind braucht, um gesund und glücklich aufwachsen zu können:

- ☒ Gehen Sie mit den Kindern hinaus, bewegen Sie sich viel mit Ihren Kindern!
- ☒ Putzen oder reparieren Sie etwas gemeinsam. Lassen Sie Ihre Kinder mitkochen!
- ☒ Engagieren Sie sich für den Verein, in dem Ihr Kind aktiv ist. Ob als Trainer, Chauffeur oder Brötchenbringer, Ihr Kind wird es schätzen.
- ☒ Behalten Sie den Überblick, wie oft die Kinder fernsehen oder vor dem Computer sitzen. Schlagen Sie Alternativen vor: „Komm, lass uns mal zusammen...!“
- ☒ Geben Sie dem Kind Verantwortung: ob nun für einen Kaktus, ein Gartenbeet oder ein Haustier. Was ist realistisch, wie kann sich das Kind beteiligen?

### Vaterschaft als Beziehungsschule

Öffnen Sie Ihrem Kind die Welt nach außen. Wir sind nicht nur Teil der Familie, sondern Teil einer Gemeinschaft – Freunde, Mitschüler, Nachbarn. Helfen Sie Ihrem Kind Beziehungen zu anderen Menschen aufzubauen.

- ☒ Lernen Sie die Freunde Ihrer Kinder kennen! Wie heißen sie und welche Interessen haben sie?
- ☒ Die Freunde Ihrer Kinder sollen sich bei Ihnen wohlfühlen! Ein Teller mit Keksen auf dem Tisch ist schon ein Anfang!
- ☒ Beziehen Sie die Kinder in Gespräche der Erwachsenen mit ein.

- ☒ Bringen Sie ihnen ein gutes Sozialverhalten bei! Am besten funktioniert es, wenn Sie selbst mit gutem Beispiel vorangehen und andere höflich und respektvoll behandeln.

### Vaterschaft für den inneren Menschen

Vermitteln Sie Ihrem Kind, was der „Sinn des Lebens“ sein könnte.

- ☒ Sprechen Sie mit Ihrem Kind über Ihre religiöse Überzeugung, wenn Sie eine haben – natürlich in altersgerechter Form. Nehmen Sie die Kinder in den Gottesdienst mit! Sie können für Ihre Kinder beten – und auch mit Ihnen!
- ☒ Versuchen Sie, in Ihren Kindern einen Sinn für Gerechtigkeit und Toleranz zu wecken.
- ☒ Schenken Sie Ihren Kindern Traditionen: Weihnachten, Ostern, Geburtstagsfeste oder andere Familientraditionen.
- ☒ Geben Sie Ihrem Kind Gelegenheit, Schönheit zu erleben: Entdecken Sie mit Ihrem Kind das Wunderbare in der Natur, von der emsigen Biene bis zum ältesten Baum der Gegend!

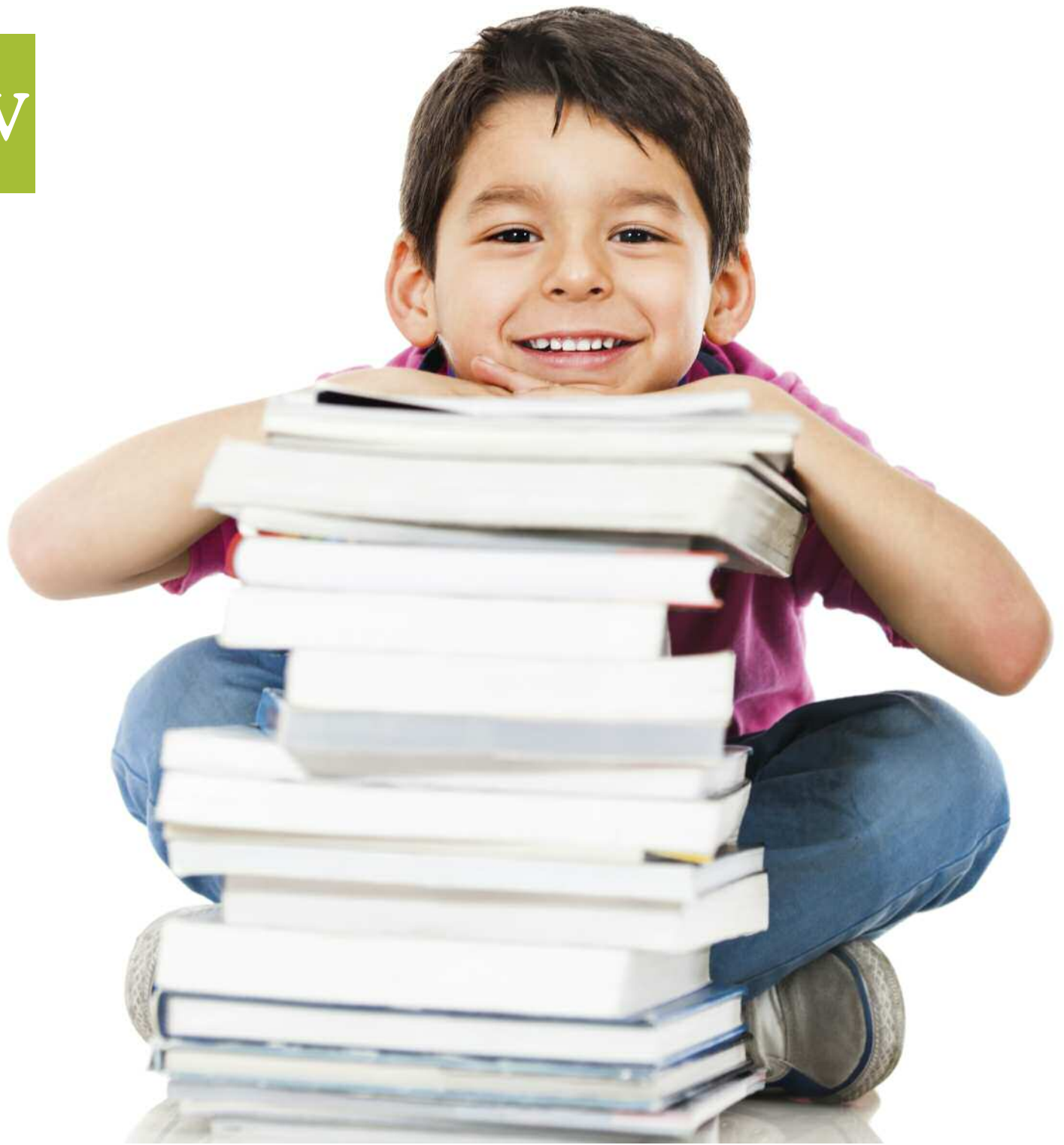
### Vaterschaft als geistiges Abenteuer

Unterstützen Sie Ihr Kind, seine geistigen Potenziale zu entfalten. Damit sind nicht (allein) gute Schulnoten gemeint. Ermutigen Sie Ihr Kind, selbstständig zu denken und eigene Entdeckungen zu machen.

- ☒ Lesen Sie Ihren Kindern oft etwas vor!
- ☒ Helfen Sie den Kindern bei den Hausaufgaben, indem Sie Ihre Kinder anleiten, selbst Lösungen zu finden.
- ☒ Ermutigen Sie Ihre Kinder, ihr Bestes zu geben. Hier soll das Bemühen des Kindes zählen und nicht, wie es im Vergleich zu anderen abgeschnitten hat.
- ☒ Sprechen Sie über Fernsehsendungen oder aktuelle Nachrichten. Versuchen Sie, den erwähnten Ort auf der Landkarte zu finden oder die Gefühle der gezeigten Menschen zu verstehen oder zu erklären.

*Nach Peter Meadows, Als Vater wird man nicht geboren. Eine Starthilfe für Erstväter. Gießen. Brunnen Verlag 2003.*

*Online unter [www.familienhandbuch.de/elternschaft/vaterschaft/als-vater-wird-man-nicht-geboren-vier-bereiche-ihrer-verantwortung](http://www.familienhandbuch.de/elternschaft/vaterschaft/als-vater-wird-man-nicht-geboren-vier-bereiche-ihrer-verantwortung)*



# W wie Weiterführende Informationen

## Vaterschaft

### Anerkennung der Vaterschaft

Wenn ein in nicht ehelicher Lebensgemeinschaft lebendes Paar ein gemeinsames Kind bekommt, ist die Vaterschaft gesetzlich noch nicht geklärt. Die rechtliche Vater-Kind-Beziehung wird daher erst durch eine Vaterschaftsanerkennung hergestellt.

Zum Wohle Ihres Kindes sollten Sie nicht auf die Feststellung der Vaterschaft verzichten. Diese ist Voraussetzung für den Unterhalt, das gesetzliche Erbrecht unehelicher Kinder und den Zuschuss zum Kinderbetreuungsgeld.

Nähere Informationen: Jugendwohlfahrt der Bezirkshauptmannschaft oder des Magistrates  
Internet: [www.jugendwohlfahrt-ooe.at](http://www.jugendwohlfahrt-ooe.at)

## Besuchsrecht - Familienrecht

### Rechtliche Grundlage

Leben ein Elternteil und das Kind nicht im gemeinsamen Haushalt, so haben das Kind und dieser Elternteil das Recht, miteinander persönlich zu verkehren. Die Ausübung dieses Rechtes sollen das Kind und die Eltern einvernehmlich regeln (§ 148 (1) ABGB).

### Einvernehmliche Lösung bei Uneinigkeit der Eltern

Bei Uneinigkeiten zwischen Mutter, Vater und Kind beziehungsweise Kindern über die Ausübung des Besuchsrechtes wird empfohlen, sich an eine Beratungsstelle zu wenden, um eine einvernehmliche Lösung zu finden.

### Gerichtliche Regelung bei Uneinigkeit der Eltern

Kommt eine einvernehmliche Lösung nicht zustande, kann beim zuständigen Pflschaftsgericht (Bezirksgericht) ein Antrag auf Regelung des Besuchsrechtes eingebracht werden.

### Antragsrecht von Jugendlichen

Jugendliche ab 14 Jahren dürfen selbstständig bei Gericht An-

träge zur Regelung des Besuchsrechtes stellen.

Nähere Informationen: beim zuständigen Bezirksgericht

## Literaturgrundlagen und weiterführende Empfehlungen

**Biddulph S.:** Männer auf der Suche. Sieben Schritte zur Befreiung. Beust Verlag, 2003

**Biddulph S.:** Jungen! Wie sie glücklich heranwachsen. Wilhelm Heyne Verlag, 2002

**Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (Hg.):** Vaterschaft und Elternzeit. Eine interdisziplinäre Literaturstudie zur Frage der Bedeutung der Vater-Kind-Beziehung für eine gedeihliche Entwicklung der Kinder sowie den Zusammenhalt in der Familie, Ulm 2011

**Bundesministerium für Soziales und Konsumentenschutz (Hg.): Popp C.:** Zeit zum Vatersein. Chancen einer befreienden Lebensrolle, Wien 2008

**Familienreferat des Landes Oberösterreich:** Lieben. Loben. Leiten. Alle Eltern haben Fragen, 2011; Eltern bleiben Eltern, 2006

**Geo Wissen:** Väter. Was sie so besonders macht, 2010

**Katholischer Familienverband:** Leitfaden für Alleinerziehende in OÖ, 2008

**Juul J.:** Das Familienhaus. Wie Große und Kleine gut miteinander auskommen. Kösel-Verlag, 2012

**Juul J.:** Mann und Vater sein. Kreuz Verlag, 2011

**Kind M.:** Partnerschaft & Recht: Die Folgen von Trennung und Scheidung. Kinder, Obsorge und Unterhalt. So sichern sich Lebensgefährten ab, hrsg. vom Verein für Konsumentinformation, 2012



**Preuschoff G.:** Mädchen! Wie sie glücklich heranwachsen, beustverlag, 2003

**Richter R. / Schäfer E.:** Das Papa-Handbuch. Gräfe und Unzer Verlag, München. 8. Auflage 2011

**www.familienhandbuch.de** des Staatsinstitut für Frühpädagogik bietet Fachartikel zu Erziehungs- und Familienfragen aller Art.

**www.freshdads.com** – ein Informationsplatz für moderne Väter im deutschsprachigen Raum.

**www.vaeter.de**, Väter e. V. Hamburg, ist eine Internetplattform für Väter und Männer, die Familie und Beruf besser vereinbaren möchten.

**www.vaeter.nrw.de** – eine informative Internetseite des Ministeriums für Familie, Kinder, Jugend, Kultur und Sport des Landes Nordrhein-Westfalen für starke Väter.

## Beratung und Information

### Männer

#### Männerberatung des Familientherapie-Zentrums des Landes OÖ

Zu Themen wie Beruf und Familie, Vater sein, Beziehung und Partnerschaft, Trennung/Scheidung, Patchworkfamilien, Gewalt sowie in akuten Lebenskrisen bietet die Männerberatung Information, Beratung und Therapie. Die Erstberatung ist kostenlos.

Figulystraße 27, 4020 Linz

Telefon: 0732/603800

Internet: [www.maennerberatung-ooe.at](http://www.maennerberatung-ooe.at)

E-Mail: [maennerberatung.ftz.post@ooe.gv.at](mailto:maennerberatung.ftz.post@ooe.gv.at)

#### Männerberatung bei Männergewalt der Diözese Linz

ist ein Angebot der Partner-, Ehe-, Familien- und Lebensberatung der Diözese Linz. Die Beratungsstellen in OÖ unterstützen Menschen in Beziehungskrisen, bei rechtlichen und sozialen Fragen oder in schwierigen Lebenssituationen.

#### BEZIEHUNGLEBEN.AT

Abteilung Ehe und Familie im Pastoralamt

Kapuzinerstraße 84, 4021 Linz, Diözesanhaus, 4. Stock

Telefon: 0732/7610-3511

Telefonische Beratung: 0732/773676

E-Mail: [beziehungleben@dioezese-linz.at](mailto:beziehungleben@dioezese-linz.at)

Internet: [www.beziehungleben.at](http://www.beziehungleben.at)

### MÄNNERatlas

Über eine ausgezeichnete Link- und Literaturliste für Themen aller Art vom Alter bis zur Vaterschaft sowie Materialien für Männergruppen und Vater-Kind-Tagen verfügt die Internetseite der Männerberatungsstellen und der Katholischen Männerbewegung.

Internet: [www.maenneratlas.at](http://www.maenneratlas.at)

### Kinder

#### Zoe Beratung rund um Schwangerschaft und Geburt

Zoe bietet Beratung für werdende Väter und Paare zu Fragen rund um die Schwangerschaft, Veränderungen und Aufgabenteilung in der Partnerschaft, Karenzzeit, Finanziellem und beantwortet rechtliche Fragen zu Obsorge und Unterhalt auch im Falle einer Trennung.

Gruberstraße 15/1, 4020 Linz

Telefon: 0732/778300

E-Mail: [office@zoe.at](mailto:office@zoe.at)

Internet: [www.zoe.at](http://www.zoe.at)

### Elternberatung

In 300 Eltern-/Mutterberatungsstellen in ganz Oberösterreich bieten Expertinnen und Experten kostenlos ihre Hilfe an. Sozialarbeiter/innen und Ärztinnen und Ärzte beraten und informieren ganz unbürokratisch über die Entwicklung und Förderung des Kindes, Erziehung, Ernährung, Stillen, Gesundheit, Messen, Wiegen, Impfungen, allgemeine familiäre Fragen und rechtliche Fragen (z.B. zu Unterhalt, Vaterschaft, Besuchsrecht). Adressen und Termine erfahren Sie über Ihre Bezirkshauptmannschaft oder Ihrem Magistrat.

### Eltern-Kind-Zentren

Die Eltern-Kind-Zentren haben sich zum Kompetenzzentrum für alle Fragen rund ums Eltern-werden und -sein etabliert. Im Zentrum ihrer Arbeit stehen Kinder und Eltern. Sie bieten ein breites Spektrum an Kursangeboten, Spielgruppen, Veranstaltungen, Vorträgen zu familienrelevanten Themen etc. an, die das Leben junger Familien bereichern und erleichtern sollen.

Alle Eltern-Kind-Zentren in Oberösterreich finden Sie unter [www.familienkarte.at](http://www.familienkarte.at) unter der Rubrik „Elternbildung“.

### Kinderbetreuung

Alle Einrichtungen zum Thema Kinderbetreuung wie Krabbelstube, die Rechtsträger der Tagesmütter/-väter und Horte finden Sie unter [www.ooe-kindernet.at](http://www.ooe-kindernet.at) und [www.kinderbetreuung.at](http://www.kinderbetreuung.at).

### Krise

#### Elterntelefon

Das **ElternTelefon der TelefonSeelsorge OÖ – Notruf 142** steht Eltern in Krisensituation zur Verfügung.

#### Beratung und Hilfe für Kinder

RAINBOWS hilft Kindern und Jugendlichen in stürmischen Zeiten – bei Trennung, Scheidung oder Tod naher Bezugspersonen. Die Kinder lernen, Trauer aufgrund von Trennungs- und Verlusterlebnissen mitzuteilen und zu verarbeiten, damit das Leben in der veränderten Familiensituation trotz der traumatischen Erfahrungen positiv gestaltet werden kann. RAINBOWS unterstützt Kinder und Jugendliche dabei, Selbstvertrauen und Mut zu entwickeln oder auszubauen, die Möglichkeit sich selbst und die eigenen Bedürfnisse in schwierigen Zeiten wahrzunehmen und kindgerecht auszudrücken.

RAINBOWS Oberösterreich  
Stelzhamerstr. 5 a, 4810 Gmunden  
Telefon: 07612/63056  
E-Mail: [ooe@rainbows.at](mailto:ooe@rainbows.at)  
Internet: [www.rainbows.at](http://www.rainbows.at)

#### Kinder- und Jugendanwaltschaft OÖ (KIJA)

Die Kinder- und Jugendanwaltschaft Oberösterreich bietet psychosoziale und juristische Beratung in allen kinderrelevanten Angelegenheiten – für Kinder und Jugendliche selbst sowie für ihre Bezugspersonen. Beratungsschwerpunkte: Trennung/Scheidung, sexuelle, körperliche und psychische Gewalt, Eltern-Kind-Konflikte, Mobbing- und Gewaltprävention, Kinder- und Jugendrechte.

Kärntnerstraße 10, 4021 Linz  
Telefon: 0732/7720-14001  
E-Mail: [kija@ooe.gv.at](mailto:kija@ooe.gv.at)  
Internet: [www.kija-ooe.at](http://www.kija-ooe.at)

### Schulden

Die Oö. Schuldnerberatung und die Schuldnerhilfe OÖ bieten Beratung und Prävention in ganz Oberösterreich an.

Schuldnerberatung OÖ  
Spittelwiese 3, 4020 Linz  
Telefon: 0732/775511  
E-Mail: [linz@schuldnerberatung.at](mailto:linz@schuldnerberatung.at)  
Internet: [www.ooe.schuldnerberatung.at](http://www.ooe.schuldnerberatung.at)

Schuldnerhilfe OÖ  
Stockhofstraße 9, 4. Stock  
4020 Linz  
Telefon: 0732/777734  
E-Mail: [linz@schuldner-hilfe.at](mailto:linz@schuldner-hilfe.at)  
Internet: [www.schuldner-hilfe.at](http://www.schuldner-hilfe.at)

### Sozialberatungsstellen

Dies sind dezentrale Stellen, die kostenlose, individuelle, neutrale und vertrauliche Informations- und Orientierungshilfe bei sozialen Problemstellungen anbieten. Die Sozialberatungsstellen geben einen Überblick über regionale und überregionale Hilfseinrichtungen. Informationen gibt es zu Themen wie Ehe- und Familienberatung, Rechtsberatung, Schuldnerberatung, Familienhilfe, Einrichtungen der Sozial- und Behindertenhilfe usw.

Die Adressen der Sozialberatungsstellen finden Sie unter [www.land-oberoesterreich.gv.at](http://www.land-oberoesterreich.gv.at) unter der Rubrik „Gesellschaft und Soziales“. Die Abteilung für Soziales des Landes ist für Fragen unter 0732/7720-15221 erreichbar.

### Sucht

Das Institut für Suchtprävention OÖ bietet viele Hintergrundinformationen zum Thema Sucht und Suchtprävention, sehr gut sortierte Links sowie alle Adressen im Bundesland.

Hirschgasse 44, 4020 Linz  
Telefon: 0732/778936-0  
E-Mail: [info@praevention.at](mailto:info@praevention.at)  
Internet: [www.praevention.at](http://www.praevention.at)



## Unterstützung

### Alleinerziehend - Verein für Alleinerziehende und getrennt lebende Eltern

Therapie, Beratung und Begleitung für alleinerziehende und getrennt lebende Mütter und Väter sowie deren Kinder, für weitere Familienangehörige wie Großeltern, Geschwister, bei Trennung, Scheidung, Tod, Besuchsrecht, Obsorge, etc.

Gürtelstr. 3, 4020 Linz  
Telefon: 0732/654270  
E-Mail: [beratung@alleinerziehend.at](mailto:beratung@alleinerziehend.at)  
Internet: [www.alleinerziehend.at](http://www.alleinerziehend.at)

### Familientherapie-Zentrum des Landes OÖ

Familientherapie/-beratung, Paartherapie/-beratung, Einzeltherapie/-beratung, Beratung bei Trennung/Scheidung (Mediation), Beratung für Alleinerzieher/innen.

Figulystr. 27, 4020 Linz  
Telefon: 0732/666412  
E-Mail: [ftz.post@ooe.gv.at](mailto:ftz.post@ooe.gv.at)  
Internet: [www.familientherapie-zentrum.at](http://www.familientherapie-zentrum.at)

### Gewaltschutzzentrum OÖ

Für von häuslicher Gewalt betroffene Personen, Beratung und Unterstützung bei Gewaltsituationen in der Familie: Hilfestellung zur Erhöhung von Schutz und Sicherheit, Beratung über weitere rechtliche Schritte.

Scharitzerstraße 6-8/V, 4020 Linz  
Telefon: 0732/607760  
E-Mail: [office.ooe@gewaltschutzzentrum.at](mailto:office.ooe@gewaltschutzzentrum.at)  
Internet: [www.gewaltschutzzentrum.at](http://www.gewaltschutzzentrum.at)

### Jugendwohlfahrt OÖ

Die Jugendwohlfahrtsstellen an den Bezirkshauptmannschaften und Magistraten sind für die Betreuung der werdenden Mütter, die Sicherung der persönlichen und sozialen Entfaltung von Kindern und Jugendlichen und die Unterstützung der Familien bei der Pflege und Erziehung ihrer Kinder zuständig. Einrichtungen in Ihrer Nähe finden Sie unter [www.jugendwohlfahrt-ooe.at](http://www.jugendwohlfahrt-ooe.at).

### OMA-Dienst

Der Omadienst vermittelt Leihomas in Oberösterreich.

Kapuzinerstr. 84, 4020 Linz  
Telefon: 0732/7610-3432  
E-Mail: [omadienst@familie.at](mailto:omadienst@familie.at)  
Internet: [www.omadienst.info](http://www.omadienst.info) und [www.familie.at/ooe](http://www.familie.at/ooe)

### KiB Children Care

Bei plötzlicher Erkrankung des Kindes und wenn Sie in der Arbeit unabhkömmlich sind, hilft der Verein rund ums erkrankte Kind KiB Children Care seinen Mitgliedern, indem er akut und kurzfristig Betreuung für das erkrankte Kind zur Verfügung stellt.

4841 Ungenach Nr. 51  
Telefon: 07672/8484  
E-Mail: [verein@kib.or.at](mailto:verein@kib.or.at)  
Internet: [www.kib.or.at](http://www.kib.or.at)

### Kinderschutzzentren in Oberösterreich

Standorte: Linz, Wels, Steyr, Vöcklabruck, Bad Ischl, Braunau

In den sechs öö. Kinderschutzzentren versuchen Vertreter/innen einschlägiger Berufsgruppen, Kindern zu helfen, die unter körperlichen und seelischen Misshandlungen zu leiden haben und für sie und ihre Eltern Lösungen zu finden.

Internet: [www.ooe-kindernet.at](http://www.ooe-kindernet.at)

## Elternbildung

### Schul- und Erziehungszentrum

Lern- und Schulberatung, Beratung in Schulrechtsfragen, Erziehungs- und Familienberatung, Elternschulen, Workshops und Vorträge zu unterschiedlichen Themen

Dürrnbergerstraße 1, 4020 Linz  
Telefon: 0732/603140  
E-Mail: [sekretariat@schez.at](mailto:sekretariat@schez.at)  
Internet: [www.schez.at](http://www.schez.at)

### Pädagogische Aktion für OÖ

Hilfsangebote im Wege der Elternbildung zur Prävention von Beziehungsschwierigkeiten in der Familie, Elternwerkstätten, Vorträge

Stifterstraße 23, A-4020 Linz  
Telefon: 0732/78 22 66  
E-Mail: [office@paedaktion.at](mailto:office@paedaktion.at)

### Familienakademie der Kinderfreunde OÖ

Verschiedenste Bildungs- und Weiterbildungsmaßnahmen, Elternbildung, Eltern-Aktiv-Seminare, Weiterbildung von pädagogischem Personal

Hauptstraße 51, 4040 Linz  
 Telefon: 0732/773011  
 E-Mail: [info@kinderfreunde.cc](mailto:info@kinderfreunde.cc)  
 Internet: [www.kinderfreunde.cc](http://www.kinderfreunde.cc)

### Katholischer Familienverband OÖ

Beratungs- und Servicestelle in allen Familienfragen, Veranstaltungen für Familien und Kinder, Familienurlaube, Elternbildungsseminare

Kapuzinerstraße 84, 4020 Linz  
 Telefon: 0732/7610-3431  
 Fax: 0732/7610-3779  
 E-Mail: [info-ooe@familie.at](mailto:info-ooe@familie.at)  
 Internet: [www.familie.at/ooe](http://www.familie.at/ooe)

### Verbände der Eltern-Kind-Zentren

#### OÖ Familienbund

Eltern-Kind-Zentren, Hilfe und Unterstützung bei Erziehungsfragen, Eltern-Kind-Beziehung, Elternbildung, Familienberatung

Hauptstraße 83-85, 4040 Linz  
 Telefon: 0732/603060  
 E-Mail: [office@ooe.familienbund.at](mailto:office@ooe.familienbund.at)  
 Internet: [www.ooe.familienbund.at](http://www.ooe.familienbund.at)

#### Österreichische Kinderfreunde – Landesorganisation OÖ

Eltern-Kind-Zentren, Informationen zu Familie, Schule, Freizeit und Soziales

Hauptstraße 51, 4040 Linz  
 Telefon: 0732/773011  
 E-Mail: [info@kinderfreunde.cc](mailto:info@kinderfreunde.cc)  
 Internet: [www.kinderfreunde.cc](http://www.kinderfreunde.cc)

#### Plattform der Eltern-Kind-Zentren OÖ

Informationen rund um Schwangerschaft, Geburt und Babyzeit, Spielgruppen, offene Treffs, Seminare, Vorträge  
 Internet: [www.elternkindzentrum-ooe.at](http://www.elternkindzentrum-ooe.at)

## Tipp

### Elternbildung in Oberösterreich

In Elternbildungsveranstaltungen können Sie sich Wissen zu verschiedenen Entwicklungsphasen Ihres Kindes aneignen. Elternbildung begleitet Mütter und Väter bei der Erziehung ihrer Kinder, sie bringt mehr Sicherheit bei der Erziehung, mehr Zufriedenheit in der Partnerschaft und damit mehr Freude in das Leben mit Kindern.

Um Eltern den Zugang zu Elternbildungsveranstaltungen zu erleichtern, hat das Familienreferat den Oö. Elternbildungsgutschein ausgeweitet. Daher erhalten alle Eltern Oö. Elternbildungsgutscheine von jeweils 20 Euro bei Beantragung der OÖ Familienkarte und des Weiteren zum 3., 6. und 10. Geburtstag eines Kindes.

Die Gutscheine können bei allen Veranstaltungen zum Thema Eltern-Kind-Beziehung und Partnerschaft, die mit dem Elternbildungsgutschein gekennzeichnet sind, direkt bei Oberösterreichs Bildungseinrichtungen, Eltern-Kind-Zentren, Familienorganisationen, öffentlichen Anbietern und zahlreichen privaten Initiativen eingelöst und von der Teilnahmegebühr abgezogen werden. (Der Veranstaltungsträger rechnet die Gutscheine im Nachhinein mit dem Land OÖ ab.)

Nützen Sie auch das Angebot und informieren Sie sich jeweils in der aktuellen Ausgabe des OÖ Familienjournals bzw. auf [www.familienkarte.at](http://www.familienkarte.at) wann und wo in Ihrer Umgebung die nächste Elternbildungsveranstaltung ist. Oder Sie abonnieren den kostenlosen Newsletter auf [www.familienkarte.at](http://www.familienkarte.at) und verpassen damit garantiert keine Elternbildungsveranstaltung mehr in Ihrer Nähe.



## **Herausgeber:**

Amt der Oö. Landesregierung,  
Direktion Bildung und Gesellschaft – Familienreferat  
Bahnhofplatz 1, 4021 Linz  
Tel.: 0732/7720-11832  
E-Mail: [familienreferat@ooe.gv.at](mailto:familienreferat@ooe.gv.at)  
Homepage: [www.familienkarte.at](http://www.familienkarte.at)