

**KARENZ  
ELTERNZEIT  
WIEDEREINSTIEG:  
DER LEITFADEN**





**KARENZ  
ELTERNTEILZEIT  
WIEDEREINSTIEG:  
DER LEITFADEN**

**Impressum:**

HerausgeberIn und für den Inhalt verantwortlich:

Frauenreferat im Amt der Vorarlberger Landesregierung

Autorin: Dr.<sup>in</sup> Claudia Gold

Redaktionelle Bearbeitung: Mag.<sup>a</sup> Monika Lindermayr, Frauenreferat; Mag.<sup>a</sup> Angelika Nocker, AK Vorarlberg;

Mag.<sup>a</sup> Sabine Rudigier, ÖGB Vorarlberg; Organisation: Christine Nußbaumer, Frauenreferat

Fotos: Vorarlberger Landesregierung, Alexandra Serra; Grafik: Bertolini LDT, Bregenz; Druck: VVA, Dornbirn

Erhältlich im: Amt der Vorarlberger Landesregierung, Frauenreferat

Römerstraße 15, A-6901 Bregenz, T 05574/511-24112 E frauen@vorarlberg.at

Bregenz, im Juni 2009

**6 VORWORT**

- 6 Landesrätin Dr. Greti Schmid
- 7 Arbeitsgruppe

**8 RECHTLICHE GRUNDLAGEN**

**8 Begriffserklärungen**

- Mutterschutz
- Karenz
- Väterkarenz
- Kinderbetreuungsgeld
- Wiedereinstieg
- Elternzeit

**10 Arbeits- und sozialrechtliche Situation**

- Erwerbsarbeit
- Mutterschutz
- Karenz
- Karenzteilung zwischen den Elternteilen
- Kinderbetreuungsgeld
- Pflegefreistellung
- Aufgeschobene Karenz
- Elternzeit
- Wenn während der Karenz ein weiteres Kind kommt
- Wenn während des Bezugs von Kinderbetreuungsgeld ein weiteres Kind kommt
- Versicherung

**15 Finanzielle Situation**

- Wochengeld
- Kinderbetreuungsgeld
- Zuschüsse und Beihilfen

**20 Adressen**

**24 PERSÖNLICHE SITUATION**

**24 Frauen und Männer in Karenz**

- Das erste Kind verändert das Leben ganz besonders
- Weitere Kinder sind auch „nicht ohne“
- Kinder mit Behinderung haben zusätzliche Bedürfnisse
- Karenzväter – eine neue Entwicklung
- Allein erziehend – eine besondere Herausforderung
- Was tun?
- Checkliste

**30 Aspekte der Familienarbeit**

- Was tun?
- Checkliste

**32 Auswirkungen einer länger dauernden Karenz**

- Was tun?
- Checkliste

**34 Familienergänzende Kinderbetreuung**

- Was tun?
- Checkliste

**36 Adressen**

**42 WIEDEREINSTIEG**

**42 Planung**

- Gut geplant ist schon halb geschafft
- Was tun?
- Checkliste

**43 Arbeit**

- Am Ball bleiben hilft

**44 Was sind a-typische Beschäftigungsmodelle?**

**46 Konkrete Vorbereitung des Wiedereinstiegs**

- Mit Strategie in den neuen Lebensabschnitt
- Was tun?
- Checkliste

**48 Bewältigung der Umstellung von der Familien- zur Erwerbsarbeit**

- Gibt es überhaupt einen Hut, unter den man alles bringen kann?
- Was tun?
- Checkliste

**50 Kinderbetreuung**

- Ein paar Stunden ohne Mama: Drama oder Bereicherung?
- Es gibt viele Möglichkeiten der Kinderbetreuung
- Was tun?
- Checkliste

**53 Beihilfen und Zuschüsse**

**54 Adressen**

**56 BILDUNG**

**56 Bildungsmöglichkeiten während der Karenz**

- Im Lernen liegt die Chance
- Was tun?
- Checkliste
- Bildungskarenz

**60 Beihilfen und Zuschüsse**

**62 Adressen**

**66 WEITERE BERATUNGSANGEBOTE**

**66 Adressen**

**68 BROSCHÜREN**

**70 INTERNETADRESSEN**



Dr.<sup>in</sup> Greti Schmid  
Landesrätin

Die Vereinbarkeit von Familie und Beruf ist für Frauen und Männer ein zentrales Anliegen.

Wesentlich ist, dass wir Familien entsprechende Rahmenbedingungen bieten, die diese Vereinbarkeit ermöglichen. Gerade in den letzten Jahren konnten wir in diesem Bereich einiges zur Verbesserung beitragen.

Ich sehe die Kindererziehungszeit als große Chance, sich Gedanken zu machen, welche Wege nach dieser Phase offen stehen, sich über Weiterbildungsangebote und über einen beruflichen Wiedereinstieg zu informieren und diese Zeit für die Möglichkeit zur Gestaltung der eigenen Zukunft zu nützen.

Gerade in der Kindererziehungsphase ist es immens wichtig, die Unterstützungsangebote zu kennen. Dieser vorliegende Leitfaden bietet eine gute Orientierungshilfe für Frauen und Männer in dieser Zeit. Sie finden aktuelle und passende Antworten zu den Themen und Fragestellungen, die sich durch die Situation während der Kindererziehungszeit ergeben.

Der Leitfaden für Karenzierte bietet betroffenen Müttern und Vätern Rat und Orientierung bei Fragen, die sich rund um die Themenbereiche

- Recht
- Persönliche Situation
- Wiedereinstieg
- Bildung

ergeben. Die Broschüre umfasst Erstinformationen und Überblicke über die einzelnen Themenbereiche sowie Adressen von Einrichtungen im Land Vorarlberg.

Mit dem gesellschaftlichen Wandel ist auch eine Veränderung im Lebensstil von Frauen und Männern einhergegangen. Die Erwerbstätigkeit wird mit der Geburt eines Kindes in den meisten Fällen nur unterbrochen und nicht für immer aufgegeben.

Daher ist es uns ein großes Anliegen Frauen und Männer, die sich in Karenz befinden bestmöglich über ihre Situation zu informieren.

Mag.<sup>a</sup> Monika Lindermayr, Frauenreferat des Landes Vorarlberg

Mag.<sup>a</sup> Angelika Nocker, AK Vorarlberg

Mag.<sup>a</sup> Sabine Rudigier, Frauenreferentin ÖGB Vorarlberg



- Begriffserklärungen
- Arbeits- und Sozialrechtliche Situation
- Finanzielle Situation

### Begriffserklärungen

Hier finden Sie eine kurze Erklärung der für Eltern wichtigsten Begriffe rund um das Thema Karenz-Elternteilzeit-Wiedereinstieg. Genauere Informationen sind in den jeweiligen Kapiteln dieses Leitfadens nachzulesen.

- Mutterschutz
- Karenz
- Väterkarenz
- Kinderbetreuungsgeld
- Wiedereinstieg
- Elternteilzeit

### [BEGRIFFSERKLÄRUNGEN]

#### Mutterschutz

Die Mutterschutzzeit ist eine gesetzlich festgelegte Frist, in der zum Schutz von Mutter und Kind absolutes Beschäftigungsverbot besteht. Der Mutterschutz beginnt grundsätzlich acht Wochen vor dem berechneten Geburtstermin und endet regulär acht Wochen nach der Geburt des Kindes. Für Früh-, Spät-, Kaiserschnitt- und Mehrlingsgeburten gibt es Sonderregelungen. Während der Mutterschutzzeit wird Wochengeld bezogen, das in etwa der Höhe des bisherigen Gehalts liegt.

#### Karenz

Die Karenzzeit beginnt mit dem Ende des Mutterschutzes und dauert längstens bis zum 2. Geburtstag des Kindes. Während der Karenzzeit kann Kinderbetreuungsgeld bezogen werden. Väter und Mütter können sich die Karenz aufteilen. Während der Karenzzeit ist eine Erwerbstätigkeit in einem begrenzten Ausmaß möglich.

#### Väterkarenz

Auch Väter können in Karenz gehen. Für sie gelten die selben rechtlichen Bestimmungen wie für Mütter, sie haben also ebenfalls Kündigungsschutz und ggf. Anspruch auf Kinderbetreuungsgeld.

#### Kinderbetreuungsgeld

Das Kinderbetreuungsgeld ersetzt das frühere Karenzgeld. Es gebührt Müttern und Vätern, auch Pflege- und Adoptiveltern, unabhängig von einer Erwerbstätigkeit vor der Geburt. Es besteht die Möglichkeit, aus drei verschiedenen Bezugsvarianten zu wählen. Je nach Variante unterscheiden sich die Höhe des Kinderbetreuungsgeldes und die Bezugsdauer.

#### Wiedereinstieg

Unter Wiedereinstieg versteht man die Phase des Übergangs von der Familienzeit zurück in das Erwerbsleben. Es gibt verschiedene Möglichkeiten, den Wiedereinstieg so zu gestalten, dass eventuelle Umstellungsprobleme so gering wie möglich gehalten werden können.

#### Elternteilzeit

Elternteilzeit ist ein gesetzlich geregelter Anspruch auf Herabsetzung der bisherigen Arbeitszeit bzw. auf Änderung der Lage der bisherigen Arbeitszeit. Dieser Anspruch gilt nur für Eltern, die mit dem Kind im gemeinsamen Haushalt leben bzw. die Obsorge für das Kind innehaben. Zusätzlich hängt der Anspruch auf Elternteilzeit von der Betriebsgröße und von der Dauer der Betriebszugehörigkeit ab.



### Arbeits- und sozialrechtliche Situation

- Erwerbsarbeit
- Mutterschutz
- Karenz
- Karenzteilung zwischen den Elternteilen
- Kinderbetreuungsgeld
- Pflegefreistellung
- Aufgeschobene Karenz
- Elternteilzeit
- Wenn während der Karenz ein weiteres Kind kommt
- Wenn während des Bezugs von Kinderbetreuungsgeld ein weiteres Kind kommt
- Versicherung

Dieser Abschnitt gibt einen Überblick über die Themen, die die Karenzzeit arbeits- und sozialrechtlich betreffen. Hier wird auf leibliche Kinder Bezug genommen, für Pflege- und Adoptivkinder gibt es z.T. spezielle Regelungen. Da es zu diesen Themenbereichen bereits umfangreiches Informationsmaterial gibt, wird hier auf detailliertere Ausführungen verzichtet. Empfehlungen für Broschüren und die betreffenden Beratungsangebote finden Sie im Anhang.

### [ARBEITS- UND SOZIALRECHTLICHE SITUATION]

#### Erwerbsarbeit

Sobald die Schwangerschaft fest steht, besteht [Meldepflicht beim Arbeitgeber](#). Für schwangere und stillende Arbeitnehmerinnen, die gesundheitsgefährdende Arbeiten verrichten oder deren Arbeitszeit in die Nacht bzw. auf Feiertage/Sonntage fällt, bestehen [verschiedene Formen von Beschäftigungsverboten](#).

Schwangere stehen ab Beginn der Schwangerschaft unter besonderem Kündigungs- und Entlassungsschutz. Mütter und Väter in Karenz stehen bis vier Wochen nach Ende der Karenz unter [Kündigungs- und Entlassungsschutz](#), wobei verschiedene Ausnahmen zu beachten sind (z.B. bei befristeten Dienstverhältnissen oder während der Probezeit). Der arbeitsrechtliche Anspruch auf Karenz ist mit dem zweiten Geburtstag des Kindes begrenzt.

Bei [Austritt aus dem Arbeitsverhältnis](#) während der Schutzfrist bzw. bei Inanspruchnahme einer Karenz spätestens drei Monate vor Ende der Karenz besteht Anspruch auf die Hälfte der gesetzlichen Abfertigung, wenn das Dienstverhältnis mindestens fünf Jahre beim selben Arbeitgeber/bei der selben Arbeitgeberin bestanden hat und den Bestimmungen „Abfertigung alt“ unterliegt.

#### Mutterschutz

Die Mutterschutzfrist beginnt grundsätzlich acht Wochen vor dem berechneten Geburtstermin und endet regulär acht Wochen, bei Kaiserschnitt-Entbindungen, Früh- und Mehrlingsgeburten zwölf Wochen nach der Entbindung. Bei vorzeitigen Entbindungen verlängert sich die Mutterschutzfrist nach der Geburt um die Tage, die vor der Entbindung nicht in Anspruch genommen werden konnten. Bei Geburten nach dem errechneten Geburtstermin verkürzt sich die Mutterschutzzeit nicht, d.h. die Acht-Wochen-Frist nach der Entbindung beginnt mit der Geburt des Kindes.

Bei Gefahr für Leib und Leben von Mutter und Kind kann der Mutterschutz auch zu einem vorgezogenen Zeitpunkt beginnen.

In der Mutterschutz-Zeit besteht [absolutes Beschäftigungsverbot](#).

Während der Mutterschutz-Zeit gebührt [Wochengeld](#), das in etwa in der Höhe des bisherigen Durchschnittsverdienstes liegt.

#### Karenz

Die Karenzzeit beginnt frühestens mit dem Ende des Mutterschutzes und dauert längstens bis zum 2. Geburtstag des Kindes. Während der Karenzzeit besteht Kündigungs- und Entlassungsschutz.

**Achtung:** Die Dauer der Karenz ist einem allfälligen Kinderbetreuungsgeld-Bezug anzupassen, der sich an den drei zur Wahl stehenden Varianten zu orientieren hat (siehe Abschnitt „Finanzielle Situation“).

Wird Kinderbetreuungsgeld über den 2. Geburtstag des Kindes hinaus bezogen, so endet trotzdem die gesetzliche Karenz mit ihren arbeitsrechtlichen Regelungen mit dem 2. Geburtstag des Kindes.

**Karenzteilung zwischen den Elternteilen**

Die Karenz kann bis zu zwei Mal **zwischen Vater und Mutter aufgeteilt** werden, wobei ein Karenzteil mindestens drei Monate dauern muss. Grundsätzlich können die Eltern frei wählen, wie lange sie jeweils in Karenz gehen möchten. Vereinbarungen zu Dauer und Aufteilung der Karenzzeit müssen mit dem Arbeitgeber fristgerecht getroffen werden. Aus Anlass des erstmaligen Wechsels der Betreuungsperson können beide Elternteile einen Monat lang überlappend Karenz nehmen. Bei Inanspruchnahme eines Überlappungsmonates verkürzt sich der Karenzanspruch von 24 auf 23 Monate.

Während der Karenzzeit ist eine **Erwerbstätigkeit** in einem begrenzten Ausmaß möglich. Der gesetzliche **Kündigungs- und Entlassungsschutz** gilt für Mütter und Väter. Auch **Elternteilzeit und Aufschieben von Karenz** sind für beide Elternteile möglich.

**Kinderbetreuungsgeld**

Grundsätzlich hat ein Elternteil Anspruch auf Kinderbetreuungsgeld für **30 Monate**. Teilen sich die Eltern den Kinderbetreuungsgeldbezug, so verlängert sich die Bezugsdauer vom Kinderbetreuungsgeld auf **maximal 36 Monate** (sofern der andere Elternteil Kinderbetreuungsgeld zumindest drei Monate in Anspruch nimmt). Eltern können aus verschiedenen Varianten des Bezugs von Kinderbetreuungsgeld wählen (siehe Abschnitt „Finanzielle Situation“).

Während des Bezugs von Kinderbetreuungsgeld kann die/der Beziehende eine Erwerbstätigkeit wieder aufnehmen, wobei die **Zuverdienstgrenze** von derzeit € 16.200,- (Stand 2009) pro Kalenderjahr nicht überschritten werden darf (siehe Abschnitt „Finanzielle Situation“). In der Karenz ist beim selben Arbeitgeber sowohl eine geringfügige Beschäftigung als auch eine über die Geringfügigkeit hinausgehende Beschäftigung bis zu 13 Wochen im Kalenderjahr möglich (Achtung: Aliquotierung, wenn die Karenz nicht das gesamte Kalenderjahr umfasst!). Wer mehr als 13 Wochen im Jahr beim selben Arbeitgeber über der Geringfügigkeitsgrenze arbeitet (Stand 2009: € 357,74), verliert den Kündigungsschutz.

**Pflegefreistellung**

Erwerbstätige Mütter und Väter haben unter bestimmten Voraussetzungen Anspruch auf Pflegefreistellung im Ausmaß der Arbeitszeit **einer Woche pro Jahr bei Entgeltfortzahlung** und Anspruch auf **eine weitere Woche Freistellung** für die notwendige Pflege eines im gemeinsamen Haushaltes lebenden erkrankten Kindes, welches das zwölfte Lebensjahr noch nicht überschritten hat.

**Aufgeschobene Karenz**

Eine aufgeschobene Karenz ermöglicht es Eltern, jeweils **drei Monate ihrer Karenz bis zum siebten Lebensjahr des Kindes** (bzw. dessen Schuleintritt) aufzusparen. Diese Zeit unterliegt allerdings nicht dem gesetzlichen Kündigungs- bzw. Entlassungsschutz, auch besteht für diese Zeit kein Anspruch auf Kinderbetreuungsgeld.

**Elternteilzeit**

Elternteilzeit ist ein **gesetzlich geregelter Anspruch** auf Herabsetzung der bisherigen Arbeitszeit bzw. auf Änderung der Lage der bisherigen Arbeitszeit. Dieser Anspruch ist jedoch an **bestimmte Voraussetzungen** im Betrieb sowie an die Dauer des Arbeitsverhältnisses gekoppelt. Die Bestimmungen über die Elternteilzeit gelten seit 1. Juli 2004.

Elternteilzeit gilt für:

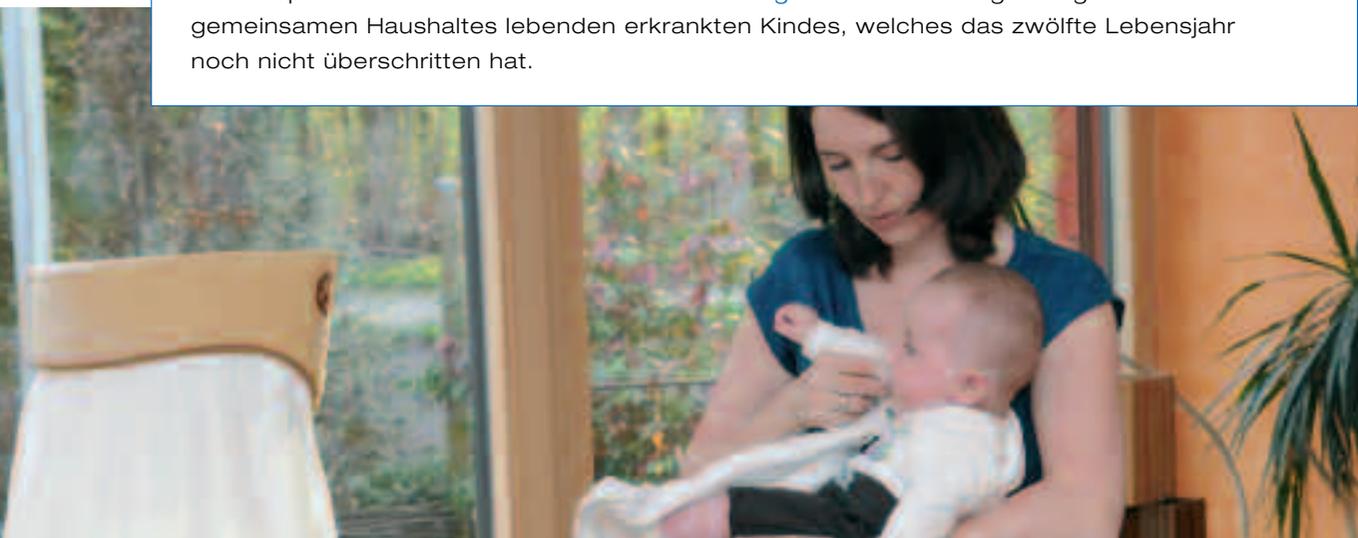
- Mütter/Väter, deren Kinder nach dem 30. Juni 2004 geboren wurden.
- Mütter/Väter, wenn sich am 1. Juli 2004 ein Elternteil in Karenz oder Teilzeitbeschäftigung nach dem Mutterschutzgesetz/Väterkarenzgesetz befindet,
- Mütter, die sich am 1. Juli 2004 in Wochengeldbezug befinden oder
- im Anschluss an den Wochengeldbezug Urlaub verbrauchen oder im Krankenstand sind.

**Gesetzlicher Anspruch** auf Elternteilzeit besteht bis zum siebten Lebensjahr des Kindes, sofern der in Anspruch nehmende Elternteil in einem Betrieb mit mehr als 20 Beschäftigten tätig ist und sein Arbeitsverhältnis bei diesem Arbeitgeber bereits drei Jahre ununterbrochen gedauert hat und er/sie mit dem Kind im gemeinsamen Haushalt lebt (bzw. die Obsorge für das Kind hat).

Für **Eltern, die nicht in diese Bestimmungen fallen**, gibt es die Möglichkeit einer vereinbarten Teilzeitbeschäftigung bis zum vierten Lebensjahr des Kindes. Nähere Informationen über die Geltendmachung, die Durchsetzung des Rechtsanspruchs sowie über den besonderen Kündigungs- und Entlassungsschutz finden Sie in den Rechtsinfos „Baby Package“ sowie „Job und Kind“ (siehe Abschnitt „Broschüren“). **Zu beachten:** Aufgrund der lebenslangen Durchrechnung der Versicherungszeiten und -ansprüche verringert jede Form der Teilzeitarbeit die Pensionshöhe!

**Wenn während der Karenz oder der Elternteilzeit ein weiteres Kind kommt**

Wird die Mutter während der Karenz oder der Elternteilzeit oder einer anderen Erwerbstätigkeit während des Bezugs von Kinderbetreuungsgeld wieder schwanger, so gelten die üblichen arbeitsrechtlichen Bestimmungen (Meldepflicht usw.). Der Anspruch auf Karenz beginnt von neuem. Beginnt der Mutterschutz für ein weiteres Kind nach Ende der Karenz, so ist in der Zeit zwischen Ende der Karenz und Beginn des Mutterschutzes zu arbeiten, sofern nichts anderes mit dem Arbeitgeber vereinbart wird.



### Wenn während des Bezugs von Kinderbetreuungsgeld ein weiteres Kind kommt

Kommt ein Kind zur Welt, während noch für ein anderes Kinderbetreuungsgeld bezogen wird, so beginnt der [Anspruch auf Kinderbetreuungsgeld](#) mit der letzten Geburt wieder von neuem und der Anspruch auf Kinderbetreuungsgeld für das ältere Kind erlischt. In diesem Fall ist es sinnvoll zu prüfen, ob ggf. Anspruch auf Wochengeld besteht. Kinderbetreuungsgeld kann immer nur für ein Kind bezogen werden. Für jedes weitere Mehrlingskind erhalten Eltern den Zuschlag zum Kinderbetreuungsgeld in Höhe von rund € 218,- monatlich.

### Versicherung

Mütter und Väter sind während der Karenzzeit bei ihrer bisherigen [Sozialversicherung](#) weiter versichert. Für die Zeit des Bezugs von Kinderbetreuungsgeld besteht Kranken- und Unfallversicherungsschutz.

Für die [Pensionsversicherung](#) gilt die Zeit bis zum vollendeten vierten Lebensjahr des Kindes als spezielle Versicherungszeit. Bei Bezug von Kinderbetreuungsgeld (ab 1.1.2002) zählen die ersten 18, bei Stichtagen ab 1.1.2004 die ersten 24 Lebensmonate des Kindes als Beitragszeiten. Wer ein behindertes Kind pflegt, kann sich bis zu dessen vollendetem 30. Lebensjahr aus dem Familienlastenausgleichsfonds selbst versichern.

### Freiwilliges Pensionssplitting

Neu mit der Pensionsharmonisierung 2005 ist das freiwillige Pensionssplitting (gültig für Kindererziehungszeiten ab 2005).

Der/die berufstätige PartnerIn der/die das Kind nicht überwiegend betreut, kann für maximal vier Jahre freiwillig die Hälfte seiner/ihrer Pensionsbeiträge „splitten“ lassen und den/der PartnerIn, der/die das Kind überwiegend betreut überschreiben lassen.

Die Übertragung hat durch eine freiwillige Vereinbarung zwischen den Elternteilen zu erfolgen. Das freiwillige Splitting ist längstens bis zum siebten Lebensjahr des Kindes beim zuständigen Pensionsversicherungsträger zu beantragen. Nachträglich kann das Splitting nicht mehr widerrufen werden.

### [FINANZIELLE SITUATION]

- Wochengeld
- Kinderbetreuungsgeld
- Zuschüsse und Beihilfen

### Wochengeld

Während des Mutterschutzes (acht Wochen vor und nach der Entbindung) beziehen Frauen, die in einem aufrechten Arbeitsverhältnis stehen, Wochengeld. Dieses muss bei der zuständigen Krankenkasse beantragt werden.

### Kinderbetreuungsgeld

(Beträge Stand 2009)

Das Kinderbetreuungsgeld erhalten alle Mütter und Väter, auch Pflege- und Adoptiveltern, unabhängig von einer Erwerbstätigkeit vor der Geburt. Für Mütter bzw. Väter ohne aufrechtes Arbeitsverhältnis beginnt der Anspruch auf Bezug des Kinderbetreuungsgeldes mit der Geburt des Kindes. Für Bezieherinnen von Wochengeld beginnt der Kinderbetreuungsgeld-Bezug mit dem Ende des Mutterschutzes.

[Voraussetzung](#) für den Bezug von Kinderbetreuungsgeld ist, dass für das Kind Familienbeihilfe bezogen wird, dass das Kind im gemeinsamen Haushalt lebt und der Mittelpunkt der Lebensinteressen in Österreich liegt. Für nichtösterreichische Eltern gilt zusätzlich, dass sich der Elternteil und das Kind rechtmäßig in Österreich aufhalten müssen.

Ab 1.1.2008 besteht die Möglichkeit, aus [drei verschiedenen Bezugsvarianten](#) zu wählen. Je nach Variante unterscheiden sich die Höhe des Kinderbetreuungsgeldes und die Bezugsdauer.

[Variante 30 + 6](#): Ein Elternteil kann das Kinderbetreuungsgeld maximal bis zum 30. Lebensmonat des Kindes beziehen. Bezieht auch der andere Elternteil Kinderbetreuungsgeld (zumindest für drei Monate), so verlängert sich der Anspruch auf Kinderbetreuungsgeld maximal bis zum 36. Lebensmonat des Kindes. Bei dieser Variante beträgt das Kinderbetreuungsgeld monatlich rund € 436,-.

[Variante 20 + 4](#): Ein Elternteil kann das Kinderbetreuungsgeld bis maximal zum 20. Lebensmonat des Kindes beziehen. Bezieht auch der andere Elternteil Kinderbetreuungsgeld (zumindest für drei Monate), so verlängert sich der Anspruch auf Kinderbetreuungsgeld maximal bis zum 24. Lebensmonat des Kindes. Die Höhe des Kinderbetreuungsgeldes beträgt hier monatlich rund € 624,-.

[Variante 15 + 3](#): Ein Elternteil kann das Kinderbetreuungsgeld bis maximal zum 15. Lebensmonat des Kindes beziehen. Bezieht auch der andere Elternteil Kinderbetreuungsgeld (zumindest für drei Monate), so verlängert sich der Anspruch auf Kinderbetreuungsgeld maximal bis zum 18. Lebensmonat des Kindes. Bei dieser Variante liegt das Kinderbetreuungsgeld monatlich bei rund € 798,-.

**Achtung:** Unabhängig von der gewählten Variante endet der arbeitsrechtliche Karenzanspruch grundsätzlich mit dem 2. Geburtstag des Kindes.

Wird während des Bezugs des Kinderbetreuungsgeldes ein weiteres Kind geboren, so endet mit dieser Geburt der Anspruch für das ältere Kind. Für das neu geborene muss ein neuer Antrag gestellt werden.

Bei **Mehrlingsgeburten** bekommt man für das jüngste Mehrlingskind das Kinderbetreuungsgeld in der Höhe der gewählten Variante. Für jedes weitere Mehrlingskind erhalten Eltern den Zuschlag zum Kinderbetreuungsgeld in Höhe von rund € 218,- monatlich.

Um das Kinderbetreuungsgeld in der vollen Höhe zu beziehen, müssen die Mutter-Kind-Pass-Untersuchungen durchgeführt werden.  
Informationen und Antragstellung bei der zuständigen Krankenkasse.

Während des Bezugs von Kinderbetreuungsgeld können € 16.200,- jährlich dazu verdient werden. Dabei werden nur die Einkünfte desjenigen Elternteils herangezogen, der das Kinderbetreuungsgeld bezieht. Übersteigt das Einkommen des Kindergeld beziehenden Elternteils die **Zuverdienstgrenze**, so wird es zu Rückzahlungsforderungen kommen. Seit 1.1.2008 ist bei Überschreitung der Zuverdienstgrenze nicht mehr das ganze im Kalenderjahr bezogene Kinderbetreuungsgeld zurückzuzahlen, sondern nur mehr der Überschreibungsbetrag. Die Zuverdienstgrenze ist bei jeder Erwerbstätigkeit, somit auch bei einer Elternteilzeit, zu beachten. Es ist möglich, für einen bestimmten Zeitraum auf das Kinderbetreuungsgeld im voraus zu verzichten, um Rückzahlungen zu vermeiden. Die Zuverdienstgrenze pro Kalenderjahr ist weder ein Brutto- noch ein Nettobetrag. Der Zuverdienst wird durch spezielle Berechnungsmethoden ermittelt. Aus diesen Berechnungsmethoden ergibt sich eine Aliquotierung der Zuverdienstgrenze bei nicht ganzjährigem Kinderbetreuungsgeldbezug. Informationen bei AK, ÖGB oder unter [www.kindergeldrechner.at](http://www.kindergeldrechner.at)

#### Zuschuss zum Kinderbetreuungsgeld

(Beträge Stand 2009)

Alleinerziehende und Elternpaare mit geringem Einkommen können einen Zuschuss zum Kinderbetreuungsgeld (rund € 180,- monatlich) beantragen. Voraussetzung ist, dass Alleinerziehende die Zuverdienstgrenze von € 16.200,- pro Jahr nicht überschreiten. Bei Elternpaaren darf der beziehende Elternteil ebenfalls das Jahreseinkommen von € 16.200,- nicht überschreiten. Der andere Elternteil darf eine bestimmte Freigrenze nicht überschreiten. Diese beträgt für Vater und Mutter gemeinsam € 12.200,- und erhöht sich für jede Unterhaltspflicht um € 4.000,-. Bei Überschreitung dieser Grenzen erfolgt eine Rückforderung durch die zuständige Krankenkasse. (**Achtung:** bei diesen Beträgen handelt es sich wie bei der Zuverdienstgrenze zum Kinderbetreuungsgeld weder um Brutto- noch um Nettobeträge.)

Der Zuschuss ist eine Art Kredit und muss bei Erreichen eines bestimmten Familieneinkommens bis zum 15. Lebensjahr des Kindes zurückgezahlt werden. Die Rückzahlung wird in diesem Fall über das Finanzamt mittels Abgabe vorgeschrieben. Der Zuschuss ist von dem Elternteil zurückzuzahlen, der kein Kinderbetreuungsgeld bezieht; wird der Name des Kindsvaters nicht bekannt gegeben, ist die Mutter zur Rückzahlung verpflichtet.

Informationen und Antragstellung bei der zuständigen Krankenkasse sowie bei der AK.

#### ZUSCHÜSSE UND BEIHILFEN

In der Folge werden die wichtigsten finanziellen Unterstützungen für Familien im Überblick alphabetisch erwähnt. Nähere Informationen z.B. über die konkreten Anspruchsvoraussetzungen, über Sonderfälle und die Antragsabwicklung erhalten Sie bei den angeführten Stellen. Im Kapitel „Bildung“ finden Sie Beihilfen und Zuschüsse speziell für Bildungsvorhaben. Im Kapitel „Wiedereinstieg“ finden Sie Beihilfen und Zuschüsse für Arbeitsuche und Arbeitsaufnahme.

**Familienbeihilfe:** Sie gebührt unabhängig vom Familieneinkommen. Anspruchsvoraussetzungen sind u.a. österreichischer Wohnsitz und Haushaltszugehörigkeit des Kindes.  
(Information und Antragstellung beim Wohnsitzfinanzamt)

**Familienpass des Landes Vorarlberg:** Er ermöglicht Familien und Alleinerziehenden einen kostengünstigen Zugang zu verschiedensten Kultur-, Sport- und Freizeiteinrichtungen.  
(Information und Antragstellung bei der Gemeinde)



**Familienzuschuss des Landes Vorarlberg:** Der Familienzuschuss wird im Anschluss an das Kinderbetreuungsgeld für den maximalen Zeitraum von 18 Monaten gewährt. (Information beim Land Vorarlberg, Antragstellung bei der Gemeinde)

Der Familienzuschuss kann jedem Kind gewährt werden, wenn

- das Kind den Hauptwohnsitz in Vorarlberg und die österreichische Staatsangehörigkeit bzw. die Staatsangehörigkeit eines anderen EWR-Mitgliedslandes oder der Schweiz hat.
- das monatliche Familien-Nettoeinkommen nicht höher ist als die Einkommenshöchstgrenze.

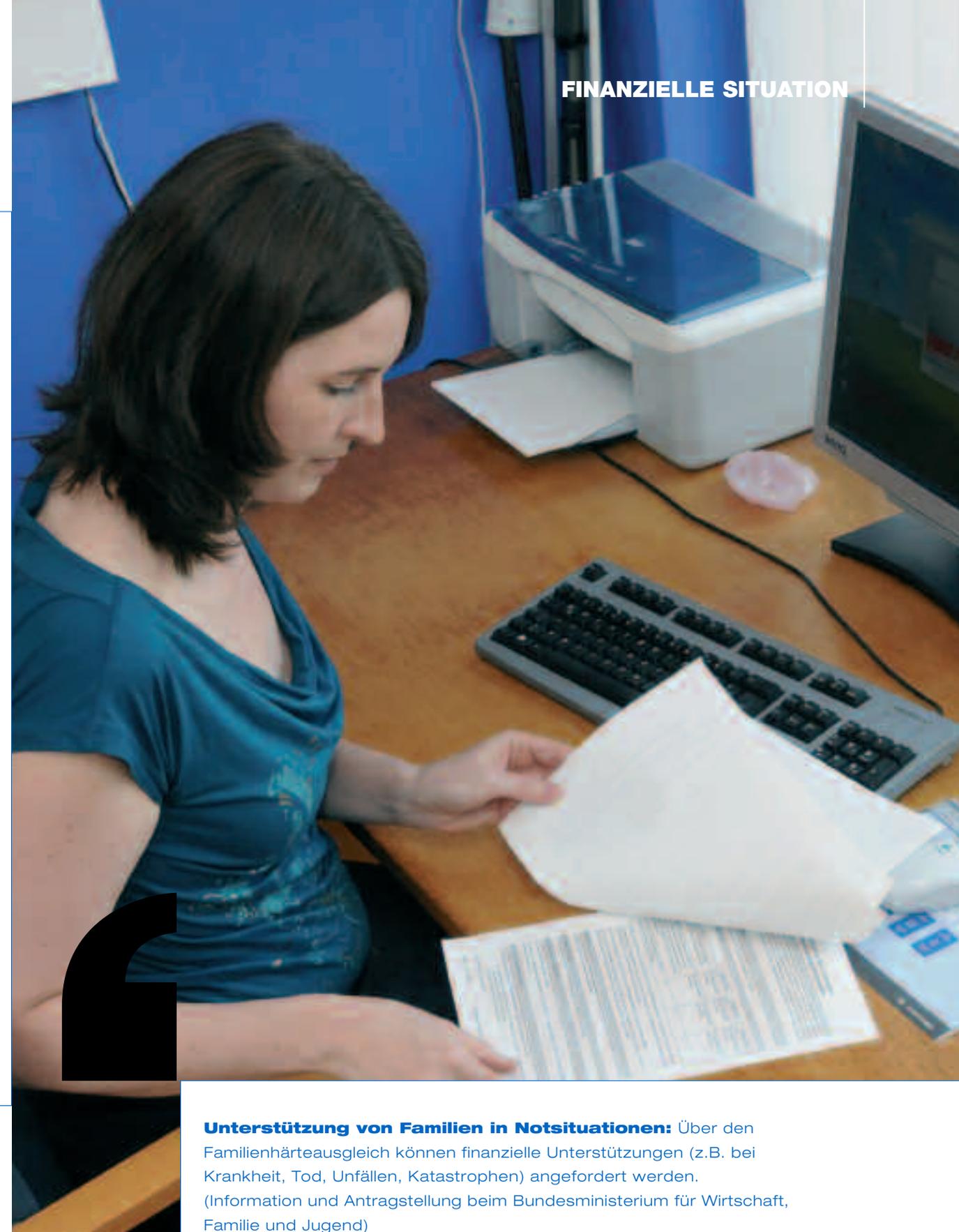
**Kinderbetreuungsgeld:** Es gebührt maximal bis zum vollendeten dritten Lebensjahr des Kindes.  
(Information und Antragstellung bei der zuständigen Krankenkasse)

**Kinderbetreuungsgeld und Mutter-Kind-Pass-Untersuchungen:** Werden die im Mutter-Kind-Pass vorgeschriebenen Untersuchungen nicht zeitgerecht nachgewiesen, wird das Kinderbetreuungsgeld ab einem bestimmten Zeitpunkt auf die Hälfte gekürzt.  
(Information bei der zuständigen Krankenkasse)

**Zuschuss zum Kinderbetreuungsgeld:** Alleinstehenden Elternteilen oder Familien ohne oder mit nur geringem Einkommen gebührt unter bestimmten Voraussetzungen ein Zuschuss.  
(Information und Antragstellung bei der zuständigen Krankenkasse)

**Arbeitslosengeld bzw. Notstandshilfe:** Sie gebühren unter bestimmten Voraussetzungen auch nach oder während des Bezugs von Kinderbetreuungsgeld.  
(Information und Antragstellung beim Arbeitsmarktservice)

**Mehrkindzuschlag:** Er gebührt für jedes dritte und weitere in Österreich lebende Kind.  
(Information und Antragstellung beim Wohnsitzfinanzamt)



**Unterstützung von Familien in Notsituationen:** Über den Familienhärteausgleich können finanzielle Unterstützungen (z.B. bei Krankheit, Tod, Unfällen, Katastrophen) angefordert werden.  
(Information und Antragstellung beim Bundesministerium für Wirtschaft, Familie und Jugend)

Über verschiedene Steuerabsetzbeträge können Eltern im Rahmen ihrer Steuererklärung/ArbeitnehmerInnenveranlagungen steuerliche Begünstigungen erhalten (Informationen beim Wohnsitzfinanzamt).

**Information und Beratung bei arbeits- und sozialrechtlichen Fragen**

**Erstinformationen**

**FEMAIL**

**FrauenInformationszentrum**

**Vorarlberg e.V.**

Marktgasse 6

A-6800 Feldkirch

**T** 05522/31002-0

**F** 05522/31002-33

**E** info@femail.at

**I** www.femail.at

**Informationen zu Mutterschutz, Wochen- und Kinderbetreuungsgeld**

**Vorarlberger Gebietskrankenkasse**

**Außenstelle Bludenz**

Bahnhofstraße 12

A-6700 Bludenz

**T** 0508455-4400

**F** 0508455-4040

**E** bludenz@vgkk.at

**I** www.vgkk.at

**Vorarlberger Gebietskrankenkasse**

**Außenstelle Bregenz**

Heldendankstraße 10

A-6900 Bregenz

**T** 0508455-2410

**F** 0508455-2040

**E** bregenz@vgkk.at

**I** www.vgkk.at

**Vorarlberger Gebietskrankenkasse**

**Dornbirn**

Jahngasse 4

A-6850 Dornbirn

**T** 0508455-0

**F** 0508455-1040

**E** vgkk@vgkk.at

**I** www.vgkk.at

**Vorarlberger Gebietskrankenkasse**

**Außenstelle Egg**

Bundesstraße 1039

A-6863 Egg

**T** 0508455-5421

**F** 0508455-5040

**E** egg@vgkk.at

**I** www.vgkk.at

**Vorarlberger Gebietskrankenkasse**

**Außenstelle Feldkirch**

Reichsstraße 173

A-6800 Feldkirch

**T** 0508455-3420

**F** 0508455-3040

**E** feldkirch@vgkk.at

**I** www.vgkk.at

**Vorarlberger Gebietskrankenkasse**

**Außenstelle Kleinwalsertal**

(Montag und Dienstag)

Walsenstraße 25

A-6991 Riezlern

**T** 0508455-5415

**F** 05572/302-5041

**E** riezlern@vgkk.at

**I** www.vgkk.at

**Vorarlberger Gebietskrankenkasse**

**Außenstelle Schruns**

Veltlinerweg 5

A-6780 Schruns

**T** 0508455-6421

**F** 0508455-6040

**E** schruns@vgkk.at

**I** www.vgkk.at

**Sozialversicherungsanstalt der gewerblichen Wirtschaft**

Schloßgraben 14

A-6800 Feldkirch

**T** 05522/76642-0

**F** 05522/76642-15

**E** direktion.vorarlberg@sva.sozvers.at

**I** www.sva.or.at

**Sozialversicherungsanstalt der Bauern**

Montfortstraße 9

A-6900 Bregenz

**T** 05574/4924

**F** 05574/7300

**E** rb.vbg@svb.at

**I** www.svb.at

**Information und Beratung bei Fragen der Karenz und des Wiedereinstiegs**

**AMS Bludenz**

Bahnhofplatz 1b

A-6700 Bludenz

**T** 05552/62371-0

**F** 05552/62371-81160

**E** ams.bludenz@ams.at

**I** www.ams.at

**AMS Bregenz**

Rheinstraße 33

A-6900 Bregenz

**T** 05574/691-0

**F** 05574/691-82160

**E** ams.bregenz@ams.at

**I** www.ams.at

**AMS Dornbirn**

Bahnhofstraße 24

A-6850 Dornbirn

**T** 05572/22771-0

**F** 05572/22771-84160

**E** ams.dornbirn@ams.at

**I** www.ams.at

**AMS Feldkirch**

Reichsstraße 173

A-6800 Feldkirch

**T** 05522/3473-0

**F** 05522/3473-85160

**E** ams.feldkirch@ams.at

**I** www.ams.at

**AMS Kleinwalsertal**

Walsenstraße 71

A-6992 Hirschegg

**T** 05517/5222-0

**F** 05517/5222-83160

**E** ams.kleinwalsertal@amsat

**I** www.ams.at

**Information und Beratung bei arbeits- und sozialrechtlichen Fragen**

**ÖGB Frauenreferat**

Widnau 2

A-6800 Feldkirch

**T** 05522/3553-20

**F** 05522/3553-13

**E** sabine.rudigier@oegb.at

**I** www.oegb.at

**AK Vorarlberg**

Büro für Familien- und Frauenfragen

Widnau 2-4

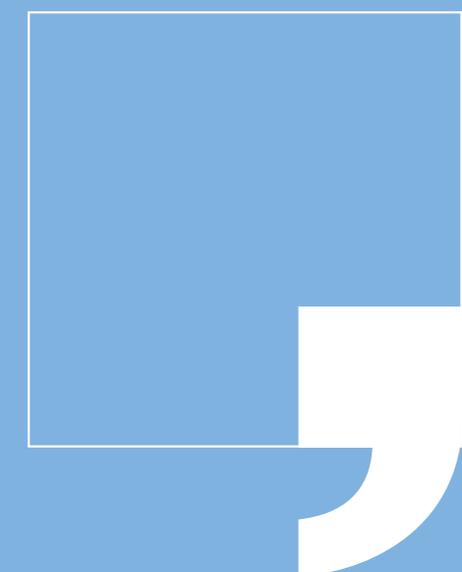
A-6800 Feldkirch

**T** 050 258-2600

**F** 050 258-2601

**E** familie.frau@ak-vorarlberg.at

**I** www.ak-vorarlberg.at



**Beratung und Information zur finanziellen Situation**

**Information über Beihilfen und Zuschüsse**

**FEMAIL  
FrauenInformationszentrum  
Vorarlberg e.V.**

Marktgasse 6  
A-6800 Feldkirch  
**T** 05522/31002-0  
**F** 05522/31002-33  
**E** info@femail.at  
**I** www.femail.at

**DOWAS Der Ort für Wohnungs- und Arbeitssuchende**

Merbodgasse 10  
A-6900 Bregenz  
**T** 05574/46382-50  
**F** 05574/46382-3  
**E** beratungsstelle@dowas.at  
**I** www.dowas.at

**Informationen zum Arbeitslosengeld und Beihilfen des AMS (Kinderbetreuungsbeihilfe, Weiterbildungsgeld, etc.)**

**AMS Bludenz**

Bahnhofplatz 1b  
A-6700 Bludenz  
**T** 05552/62371-0  
**F** 05552/62371-81160  
**E** ams.bludenz@ams.at  
**I** www.ams.at

**AMS Bregenz**

Rheinstraße 33  
A-6900 Bregenz  
**T** 05574/691-0  
**F** 05574/691-82160  
**E** ams.bregenz@ams.at  
**I** www.ams.at

**AMS Dornbirn**

Bahnhofstraße 24  
A-6850 Dornbirn  
**T** 05572/22771-0  
**F** 05572/22771-84160  
**E** ams.dornbirn@ams.at  
**I** www.ams.at

**AMS Feldkirch**

Reichsstraße 173  
A-6800 Feldkirch  
**T** 05522/3473-0  
**F** 05522/3473-85160  
**E** ams.feldkirch@ams.at  
**I** www.ams.at

**AMS Kleinwalsertal**

Walserstraße 71  
A-6992 Hirschegg  
**T** 05517/5222-0  
**F** 05517/5222-83160  
**E** ams.kleinwalsertal@ams.at  
**I** www.ams.at

**Informationen zur Sozialhilfe**

**Bezirkshauptmannschaft Bludenz  
Abteilung Sozialhilfe**

Schloss-Gayenhofplatz 2  
A-6700 Bludenz  
**T** 05552/6136-51412  
**F** 05552/6136-51095  
**E** bhbludenz@vorarlberg.at  
**I** www.vorarlberg.at/bhbludenz

**Bezirkshauptmannschaft Bregenz  
Abteilung Sozialhilfe**

Seestraße 1  
A-6900 Bregenz  
**T** 05574/4951-52414  
**F** 05574/511-952095  
**E** bhbregenz@vorarlberg.at  
**I** www.vorarlberg.at/bhbregenz

**Bezirkshauptmannschaft Dornbirn  
Abteilung Sozialhilfe**

Klaudiastraße 2  
A-6850 Dornbirn  
**T** 05572/308-53413  
**F** 05572/308-53095  
**E** bhdornbirn@vorarlberg.at  
**I** www.vorarlberg.at/bhdornbirn

**Bezirkshauptmannschaft Feldkirch  
Abteilung Sozialhilfe**

Schloßgraben 1  
A-6800 Feldkirch  
**T** 05522/3591-54414  
**F** 05574/511-954095  
**E** bhfeldkirch@vorarlberg.at  
**I** www.vorarlberg.at/bhfeldkirch

**Informationen zu Geldleistungen für Familien**

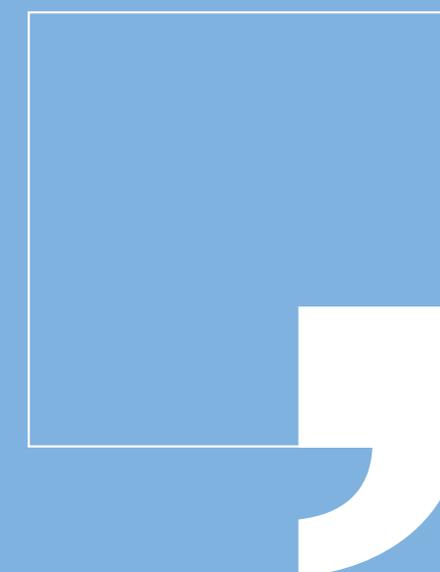
**Familienreferat der Vorarlberger Landesregierung**

Landhaus  
Römerstraße 15  
A-6901 Bregenz  
**T** 05574/511-24128  
**F** 05574/511-24195  
**E** astrid.marxer-haselwanter@vorarlberg.at  
**I** www.vorarlberg.at/familie

**Informationen zum Familienhärteausgleich**

**Bundesministerium für  
Wirtschaft, Familie und Jugend**

Abteilung II/4, Familienhärteausgleich  
Franz-Josefs-Kai 51  
A-1010 Wien  
**T** 0800/240262 (gebührenfrei)  
**F** 01/71100-14300  
**E** familienservice@bmwfj.gv.at  
**I** www.bmwfj.gv.at



- Frauen und Männer in Karenz
- Aspekte der Familienarbeit
- Auswirkungen einer länger dauernden Karenz
- Kinderbetreuung

#### [FRAUEN UND MÄNNER IN KARENZ]

Ein Kind bringt viel Freude und bereichert das Leben. Die meisten Mütter und Väter, die in Karenz gehen, freuen sich auf die Zeit, die sie (fast) ausschließlich ihrem Kind widmen. Neben der Freude kommen aber auch neue Herausforderungen auf die Eltern zu, die nicht immer leicht zu bewältigen sind.

Die Karenz wird von Eltern unterschiedlich erlebt: Einerseits sind da die Freude und der Stolz auf das Kind, die Bereicherung, die das Kind für das Leben bedeutet, das Voll-Ausgelastet-Sein – und gerade der Elternteil in Karenz kann und will sich meist ganz dieser neuen Situation widmen. Andererseits verspürt der Elternteil, der zu Hause ist, oft auch eine Einengung der persönlichen Freiheit und bekommt den Eindruck, dass „das Leben“ draußen vorbei geht. Je länger die Karenz dauert, desto mehr kann sich auch das Gefühl einschleichen, für das Leben im Beruf nicht mehr fit zu sein, wenn in der (Arbeits-)Welt neue Entwicklungen stattfinden, an denen die/der Karenzierte nicht beteiligt ist. So kann die Karenz auch mit einem Sinken des Selbstwertgefühls und des Selbstvertrauens verbunden sein.

#### Das erste Kind verändert das Leben ganz besonders

Für die meisten Eltern stellt das erste Kind die bisher stärkste Veränderung der persönlichen Lebensumstände dar. Aus einem Paar (aber auch aus einem bisher allein lebenden Menschen) wird eine Familie: da ist plötzlich ein Mensch, der absolut von einem abhängig ist, der oft ganz unvorhersehbar agiert, der die gut eingespielte Erwachsenenwelt auf den Kopf stellt. Bei vielen Eltern gesellen sich zur Freude über das Kind auch Unsicherheiten: Mache ich wohl alles richtig? Warum weint das Kind schon wieder? Manchmal werde ich zornig auf mein Kind – ist es „normal“, wenn ich als Mutter/Vater auch Ärger und Ungeduld meinem Kind gegenüber empfinde, obwohl das Kind ja „nichts dafür kann“?

Die Unsicherheiten gerade beim ersten Kind werden häufig noch verstärkt durch gute Ratschläge von der Umgebung. Familie, Freundeskreis und Medien sparen nicht mit gut gemeinten Tipps, die manchmal mehr verwirren als helfen.

Die gesellschaftliche Position verändert sich speziell für den Elternteil, der nach der Geburt des Kindes aus dem Erwerbsleben (vorübergehend) ausscheidet und „nur“ noch Elternteil ist. Eine Erwerbstätigkeit bringt in vielen Fällen Anerkennung, Selbstbestätigung und Befriedigung – sei es durch das Einkommen, sei es durch die mit dem Beruf verbundene soziale Stellung. Für Eltern in Karenz ist es manchmal nicht einfach, auf diese positiven Effekte einer Erwerbstätigkeit zu verzichten und nur noch Privatperson zu sein, auch wenn sie die Karenz freiwillig gewählt haben und ihr Kind mit Freude betreuen.

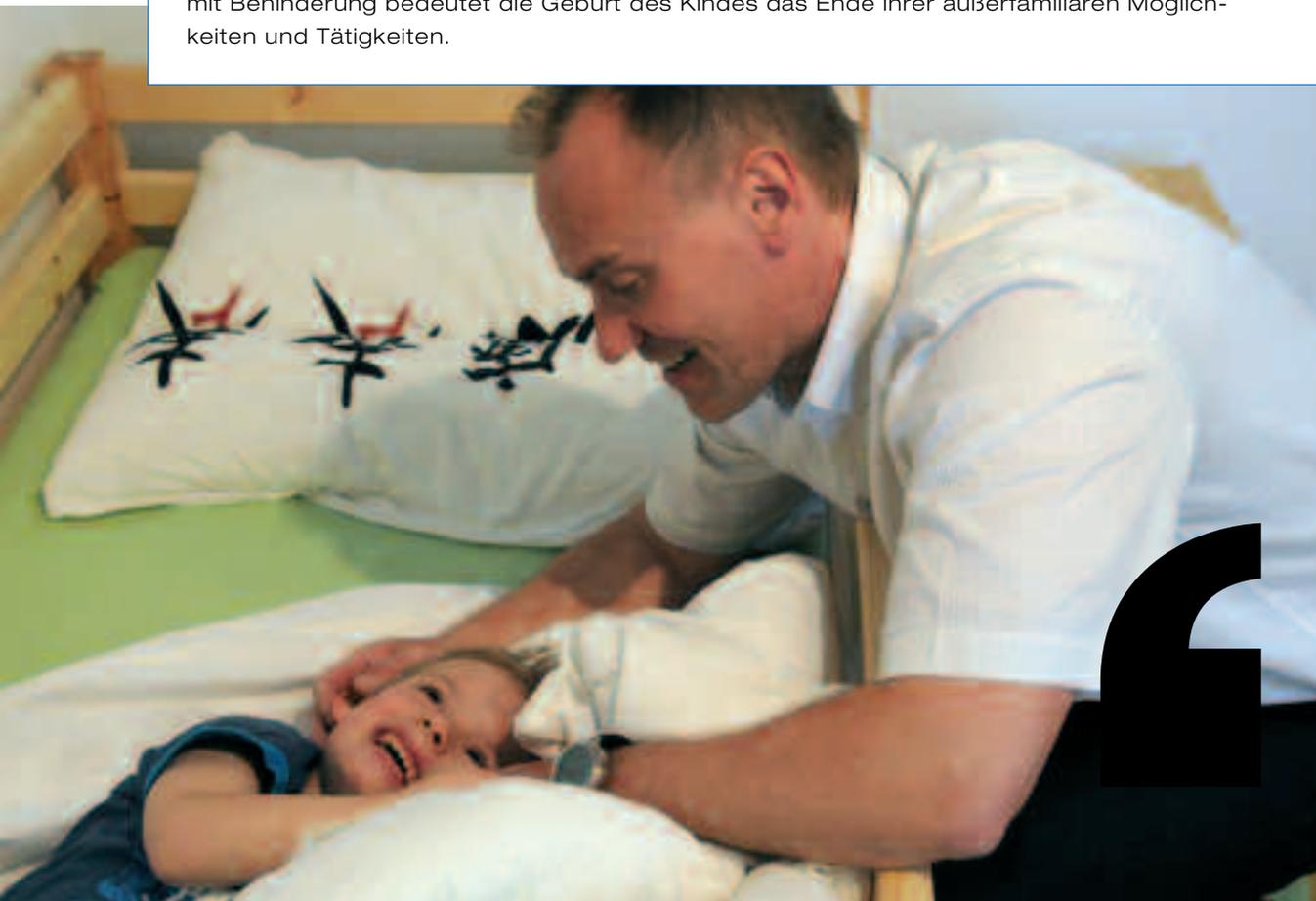
Eine weitere Veränderung, die gerade das erste Kind mit sich bringt, betrifft die Sozialkontakte. Freundinnen und Freunde ohne Kinder sind zwar oft sehr begeistert von dem Baby, aber es zeigt sich schnell, dass Eltern ein ganz anderes Leben führen (müssen) als Menschen ohne Kinder. Die Freizeitgestaltung ändert sich, sowohl was die Aktivitäten als auch die zeitlichen Möglichkeiten angeht. So tritt häufig eine Distanz zwischen vormals engen Freundinnen und Freunden ein. Auch die Verbindung zu ehemaligen Arbeitskolleginnen und -kollegen lockert sich häufig, alte Freundschaften, der Arbeitsplatz und frühere Freizeitbeschäftigungen verlieren an Bedeutung, das Kind ist das wichtigste Gesprächsthema. Auf der anderen Seite entstehen neue Freundschaften mit Menschen, die selbst Kinder haben.

### Weitere Kinder sind auch „nicht ohne“

Auch wenn das erste Kind die sicher größte Veränderung im Leben der Eltern bedeutet, so sind die Geburten weiterer Kinder keinesfalls zu unterschätzen. Die gesamte Familie verändert sich. Die Freuden und auch die Sorgen rund um den Neuankömmling fangen wieder von vorne an. Gerade bei nicht geplanten Kindern haben Eltern (und hier wieder vorrangig der Elternteil, der die Kinder zu Hause betreut) oft das Gefühl, wieder an den Anfang zurückgeworfen zu werden, obwohl das ältere Kind oder die älteren Kinder gerade „aus dem Größten heraus“ wären. Es gilt, sich auf Kinder unterschiedlicher Entwicklungsstufen und Bedürfnisse einzustellen, möglichst niemanden „zu kurz kommen“ zu lassen und das Familienleben neu zu organisieren. Für manche Partner ist das zweite oder dritte Kind nicht mehr so aufregend und interessant wie es das erste war und die Bereitschaft zur Beteiligung an der Familienarbeit wird geringer. Schließen sich mehrere Karenzzeiten lückenlos aneinander, so verstärkt sich die Fixierung auf den häuslichen Bereich und der Weg zurück in die Erwerbstätigkeit wird subjektiv und objektiv schwieriger.

### Kinder mit Behinderung haben zusätzliche Bedürfnisse

Das Leben mit einem Kind mit Behinderung stellt Eltern vor zusätzliche Ansprüche und Schwierigkeiten. Zuerst gilt es einmal, die Tatsache der Behinderung mit all ihren Konsequenzen zu verarbeiten, sich mit möglichen Schuldgefühlen und den Reaktionen der Umgebung auseinander zu setzen. Dann stellen die erhöhte Verantwortung, die besonderen Erfordernisse (z.B. Pflege, Therapie) und die zeitlich längere – oft lebenslange – Zuständigkeit für das Kind weitere belastende Faktoren dar. Für viele Mütter von Kindern mit Behinderung bedeutet die Geburt des Kindes das Ende ihrer außerfamiliären Möglichkeiten und Tätigkeiten.



### Karenzväter - eine neue Entwicklung

Nach wie vor gehen fast nur Mütter in Karenz: 2006 waren in Vorarlberg 8.200 Personen in Karenz, davon 120 Männer. Mit einem Prozentsatz von 1,5 % ist Vorarlberg Schlusslicht in Österreich.

Karenzväter erleben die Zeit zu Hause meist als große Bereicherung, das Zusammensein mit den Kindern eröffnet ihnen neue Welten abseits der beruflichen Spielregeln. Zudem zeigt sich, dass durch die Zuständigkeit für die Familienarbeit bei den Vätern auch die Anerkennung des Wertes von Hausarbeit wächst, denn sie erleben hautnah, dass es keinesfalls selbstverständlich ist, wenn der Haushalt funktioniert. Das Sich-Zuständig-Fühlen und die Wertschätzung der Hausarbeit wirken sich auch sehr positiv auf die Beziehung der Eltern zueinander aus.

Väter, die ihre Kinder betreuen, sind heute ein gewohnterer Anblick als noch vor einigen Jahren. Trotzdem spüren Väter, die ihren Beruf für die Familie unterbrechen, die Veränderung ihres Rollenbildes besonders stark, denn sie tun etwas noch immer ungewöhnliches. Die Reaktionen ihrer Umgebung können von Unverständnis und Abwertung bis hin zu Interesse und Bewunderung reichen. Väter in Karenz sind am Spielplatz oft „Hahn im Korb“ und bekommen von ihrer Umgebung oftmals mehr Unterstützungsangebote als Mütter, deren Fähigkeiten zum Familienmanagement ohnehin als angeboren betrachtet werden.

Beruflich haben Väter oft mehr als Mütter mit Hürden zu kämpfen, wenn sie in Karenz gehen möchten. Das liegt zum einen daran, dass es für Männer nach wie vor ungewöhnlich ist, die Familie dem Beruf eine Zeit lang vorzuziehen und dass es für sie auch nicht als Notwendigkeit betrachtet wird. Daher wird eine Karenzierung manchmal als eine Art „Verrat“ dem Arbeitsplatz gegenüber angesehen, als ein „Kneifen“ vor Herausforderungen, als unmännliches Verhalten. Väter, die sich karenzieren lassen, brauchen viel Mut und oft auch Durchsetzungsvermögen.

Neben den beruflichen/gesellschaftlichen Hürden ist es für viele Männer auch schwer in Karenz zu gehen, weil sie ein höheres Einkommen als ihre Frau beziehen und eine Karenz des Mannes stärkere Auswirkungen auf die wirtschaftlichen Verhältnisse der Familie hat.

**Allein erziehend - eine besondere Herausforderung**

Die Anzahl der Ein-Elternteil-Familien ist in den letzten Jahren stetig gestiegen. Auf der einen Seite sind die Scheidungsraten sehr hoch, auf der anderen Seite entscheiden sich auch Elternteile ganz bewusst, ihr Kind allein groß zu ziehen. Allein erziehende Elternteile tragen ein erhöhtes Maß an Verantwortung und haben dabei meist weniger Möglichkeiten, durch andere Personen entlastet zu werden. Wenn ein kleines Kind rund um die Uhr betreut werden muss ist es schwierig, Sozialkontakte zu pflegen. Ist neben den elterlichen Aufgaben auch die Tatsache der Trennung und des Verlusts des Partners/der Partnerin zu verkraften, kann es zu Überforderung kommen. Zudem wird die wirtschaftliche Situation vieler Alleinerziehender durch finanzielle Engpässe erschwert.

Gerade für Alleinerziehende ist ein verlässliches Netz an Unterstützung sehr wichtig – Entlastung können Personen in der Umgebung bieten und/oder professionelle Angebote der Kinderbetreuung und Beratungsstellen.

**Was tun?**

Wenn Sie sich Sorgen machen, ob Sie in der Pflege und Erziehung Ihres Kindes/Ihrer Kinder vielleicht nicht alles richtig machen – so bedenken Sie: Kein Mensch ist perfekt und gerade in der Entwicklung von Kindern spielen sehr viele Faktoren mit, die außerhalb des Einflussbereichs der Familie liegen. Untersuchungen belegen, dass nur ca. 25 % der Entwicklung von Kindern durch die Familie bestimmt werden, weitere prägende Einflüsse sind zu 25 % Kindergarten und Schule, 25 % die Gruppe der Gleichaltrigen und 25 % die Medien.

Auch in der Kindererziehung gilt es also, „Mut zur Lücke“ zu haben und auch auf die Entwicklungspotenziale der Kinder selbst zu vertrauen. Ein positives Familienklima und die Entwicklung der Kinder werden auch durch das Wohlbefinden jedes einzelnen Elternteils beeinflusst. Somit ist es ganz wichtig, sich selbst immer wieder freie Zeiten zu gönnen, in denen die eigenen Bedürfnisse erfüllt werden können, in denen Sie Ihren Interessen abseits des Familienlebens nachgehen können.

**Folgende Fragen helfen Ihnen, Ihre Situation genauer zu betrachten:**

- Fühle ich mich meinen momentanen Aufgaben in der Familien gewachsen?
- Wer kann mir helfen, wenn ich Fragen oder Probleme habe?
- Wer kann mich entlasten, wenn ich Zeit für mich selbst möchte/brauche?
- Fühle ich mich unter Druck gesetzt, zweifle ich an meinen eigenen Fähigkeiten?
- Setze ich mich selbst unter Druck, weil ich alles ganz allein und ganz perfekt machen möchte?
- Habe ich manchmal den Eindruck, dass mir „die Decke auf den Kopf fällt“?

Wenn Sie Hilfe bei persönlichen Fragen benötigen, wenn Sie befürchten, dass Ihre Fähigkeiten nicht ausreichen oder die Entwicklung eines Kindes nicht den gewünschten Verlauf nimmt, können Sie sich bei verschiedenen Beratungseinrichtungen Informationen und Anregungen holen. Es ist kein Zeichen persönlichen Versagens, wenn Sie eine Beratungsstelle aufsuchen sondern vielmehr ein Zeichen dafür, dass Sie Ihre persönlichen Fähigkeiten ausweiten und entwickeln möchten. Die entsprechenden Adressen finden Sie am Ende dieses Kapitels.



### [ASPEKTE DER FAMILIENARBEIT]

Familienarbeit und berufliche Erwerbstätigkeit unterscheiden sich wesentlich. Im Gegensatz zur Erwerbsarbeit kennt Familienarbeit keine festen Arbeitszeiten und genau definierte Arbeitsbereiche, es gibt keine klaren Vorgaben für Gehalt, Urlaub, Kündigung und Aufstiegsmöglichkeiten. Familienarbeit ist durch Flexibilität und Eigenverantwortlichkeit gekennzeichnet, wird gerade im Hinblick auf die Entwicklung der Kinder als sehr sinnvoll erlebt, ist Arbeit „im eigenen Interesse“ – und manchmal auch ein willkommener Abstand zu einem nicht befriedigenden Arbeitsplatz.

Familienarbeit und Erwerbsarbeit haben beide ihre Licht- und Schattenseiten. Für die meisten Menschen gehören beide Arbeitsformen zum Leben, für ihre persönliche Erfüllung genauso wie für ihre wirtschaftliche Absicherung. Es geht somit darum, eine machbare und zufrieden stellende Balance zwischen Familien- und Erwerbsarbeit zu finden, damit möglichst viele Bedürfnisse und Ziele zu ihrem Recht kommen.

#### Was tun?

Wenn Sie sich durch zu viel Familienarbeit in Ihrer Lebensqualität eingeengt fühlen, können Sie sich überlegen, welche Möglichkeiten der Entlastung es für Sie gibt. Das Einfordern und/oder Annehmen von Unterstützung durch Partner, Familienangehörige oder professionelle Hilfsangebote mag am Anfang Mut und Selbstüberwindung erfordern (besonders dann, wenn Sie an sich den Anspruch stellen, alle Aufgaben allein perfekt erfüllen zu müssen); wenn Sie es aber geschafft haben, sich zu „überwinden“, dann werden Sie sehr schnell merken, wie Ihre Kräfte und Lebensfreude wieder steigen.

Gerade die Einschränkung auf Familienarbeit erschwert die späteren Möglichkeiten, wieder in den Beruf zurück zu kehren. Während der Familienphase sollten Sie daher Kontakte zum Arbeitsplatz aufrecht erhalten (z.B. durch Teilnahme an Firmenaktivitäten). Der Besuch von Kursen oder die Lektüre von Fachbüchern kann Ihnen helfen, mit den Entwicklungen in der Arbeitswelt Schritt zu halten.

Sollten Sie planen, nach der Karenz einen anderen Beruf zu ergreifen oder sich um einen neuen Arbeitsplatz zu bewerben, so können Sie die Karenzzeit dazu nützen, Ihre Chancen durch den Besuch von Bildungsveranstaltungen zu erhöhen.



#### Folgende Fragen helfen Ihnen, Ihre Situation genauer zu betrachten:

- Bin ich zufrieden mit meiner momentanen Tätigkeit?
- Erhalte ich ausreichend Anerkennung für meine Leistungen?
- Habe ich Erfolgserlebnisse?
- Habe ich ausreichende Kontakte mit Menschen außerhalb der Familie?
- Habe ich trotz meiner familiären Verpflichtungen Gelegenheiten für Ausgleich und Abwechslung durch selbst gewählte Freizeitgestaltung?
- Habe ich den Eindruck, dass ich mich innerlich immer mehr von meinem Berufsleben entferne?
- Kann ich während der Karenzzeit Kontakt zum Betrieb/Beruf halten?

Wer sich persönlich durch die Familienarbeit beeinträchtigt fühlt, kann Beratungseinrichtungen oder Unterstützungsangebote in Anspruch nehmen.

Auch für die Planung des Berufslebens nach der Karenz gibt es vielfältige Beratungsangebote. Die entsprechenden Adressen finden Sie am Ende dieses Kapitels.



### [AUSWIRKUNGEN EINER LÄNGER DAUERNDEN KARENZ]

Je länger die Abwesenheit vom Erwerbsleben dauert, desto stärker können Selbstzweifel werden, ob ein Wiedereintritt in den Beruf noch möglich ist. Der Abstand zum Arbeitsplatz vergrößert sich, andere Lebensrhythmen spielen sich ein, Fähigkeiten und Kenntnisse für den Beruf geraten in Vergessenheit oder sind durch die raschen Veränderungen in der Arbeitswelt nicht mehr ausreichend. Wenn es jahrelang die Norm ist, dass ein Elternteil das gesamte Familienleben managt, können (und wollen) sich die Beteiligten zuweilen auch nicht vorstellen, dass es auch einmal anders gehen könnte.

Viele Menschen, die längere Zeit aus dem Erwerbsleben ausscheiden, übernehmen zusätzliche Aufgaben: Sie pflegen kranke/alte Familienangehörige oder engagieren sich ehrenamtlich in Vereinen oder in der Pfarre. Die (realen und/oder moralischen) Verpflichtungen, die daraus resultieren, erschweren einen Wiedereintritt in das Erwerbsleben zusätzlich.

Auch wenn es sehr verführerisch scheint, die gewohnte Familienarbeit ausschließlich weiter zu führen so ist doch zu bedenken, dass eine eigenständige soziale und wirtschaftliche Absicherung ohne Erwerbsarbeit nicht möglich ist.

#### Was tun?

Damit eine längere Karenz oder Familienphase nicht zur Einbahnstraße aus dem Erwerbsleben wird, sollten Sie sich durch Kontakte zum Arbeitsplatz und/oder Weiterbildung die Türen zum Erwerbsleben offen halten (siehe auch Kapitel „Aspekte der Familienarbeit“).

Wenn Sie zusätzliche Verpflichtungen während der Familienphase annehmen so gilt es darauf zu achten, dass sich diese nicht zu Hemmschuhen für eine Berufsaufnahme entwickeln. Es hilft, wenn Sie ihren Plan, wieder erwerbstätig zu werden, rechtzeitig ankündigen, das Ausmaß der Verpflichtungen bereits vor deren Übernahme abschätzen und Prioritäten für Ihre eigenen Interessen setzen.



#### Folgende Fragen helfen Ihnen, Ihre Situation genauer zu betrachten:

- Habe ich den Eindruck, dass ich mich innerlich immer mehr von meinem Berufsleben entferne?
- Kann ich während der Karenzzeit Kontakt zum Betrieb/Beruf halten?
- Kann ich die Karenzzeit nützen für berufliche Weiterbildung oder berufliche Neuorientierung?
- Laufe ich Gefahr Aufgaben zu übernehmen, die eine Wiederaufnahme meiner
- Erwerbstätigkeit erschweren?
- Zweifle ich, ob ich überhaupt noch in der Lage bin, wieder in den Beruf einzusteigen?

Verschiedene Beratungseinrichtungen informieren und unterstützen bei Fragen der Karenz, damit Sie die Karenz so gestalten können, dass eine Wiederaufnahme Ihrer Erwerbstätigkeit möglich bleibt bzw. gefördert wird. Die entsprechenden Adressen finden Sie am Ende dieses Kapitels.

### [FAMILIENERGÄNZENDE KINDERBETREUUNG]

Für viele Eltern in Karenz ist es selbstverständlich, sich allein um die Betreuung ihrer Kinder zu kümmern. Dadurch wird es für sie schwerer, ihre eigenen persönlichen oder beruflichen Interessen weiter zu verfolgen.

Diese „Selbstverständlichkeit“ wird manchmal auch noch durch gesellschaftliche Vorurteile verstärkt. Eltern, die ihre Kinder zeitweise durch andere Personen betreuen lassen, stoßen zuweilen auf Unverständnis und Ablehnung seitens ihrer Umgebung und müssen sich vorwerfen lassen, dass sie ihren Kindern keine optimalen Lebens- und Entwicklungsbedingungen bieten.

Demgegenüber ist festzuhalten, dass eine qualifizierte familienergänzende Betreuung zusätzliche Möglichkeiten des sozialen Lernens und der Förderung der kindlichen Entwicklung bedeuten kann. Auch ist die Angst vieler Elternteile, das Kind könne die andere Betreuungsperson mehr lieben als z.B. die leibliche Mutter, unbegründet, wenn die Eltern-Kind-Beziehung positiv ist.

#### Was tun?

Auch wenn Ihnen die Vorstellung, Ihr Kind von „fremden“ Personen betreuen zu lassen, unangenehm ist, sollten Sie sich damit auseinandersetzen. Spätestens mit dem Kindergarten- oder Schulbeginn wird Ihr Kind auch andere Betreuungspersonen erleben und sich in andere soziale Gruppen integrieren müssen. Sie können auch sich selbst das Loslassen Ihres Kindes nicht ersparen.

Das Zusammenleben mit anderen Menschen und die Trennung von Ihrem Kind gelingen leichter, wenn Sie frühzeitig damit beginnen, es zu üben. Wenn Sie selbst einer qualifizierten familienergänzenden Betreuung gegenüber positiv eingestellt sind, wird Ihr Kind das spüren und ebenso empfinden. Wenn Sie Ihrem Kind (bewusst oder unbewusst) vermitteln, dass z.B. der Kindergarten etwas Schlimmes ist, wird sich Ihr Kind davor fürchten.

Das langsame Hineinwachsen in das Zusammenleben mit anderen Menschen kann früh geübt werden, z.B. durch den Besuch von Spielgruppen. Ihr Kind macht dabei wichtige soziale Lernerfahrungen und Sie gewinnen Zeit für sich selbst.

In diesem Zusammenhang ist es sehr wichtig, dass Sie auch Ihrer Umgebung gegenüber dazu stehen, dass Ihr Kind zeitweise familienergänzende Betreuung erhält. Wenn Sie selbst von den positiven Seiten überzeugt sind, werden Sie sich auch leichter gegen (fremde oder eigene) Schuldzuweisungen wehren können.



#### Folgende Fragen helfen Ihnen, Ihre Situation genauer zu betrachten:

- Welche Formen familienergänzender Kinderbetreuung gibt es in meiner Umgebung?
- Welches Ausmaß an Kinderbetreuung benötige ich oder werde ich benötigen?
- Gibt es Personen in meiner Umgebung, die mir von ihren Erfahrungen mit familienergänzender Kinderbetreuung berichten können?
- Welche Möglichkeiten gibt es, mein Kind und mich langsam daran zu gewöhnen, dass es sich auch bei anderen Bezugspersonen wohl fühlen kann?
- Fällt es mir sehr schwer, mein Kind zeitweise in andere Hände zu geben? Was kann ich tun, um mit dieser Situation besser fertig zu werden? Wer kann mir dabei helfen?

Es gibt ein umfangreiches Angebot an familienergänzender Betreuung für die verschiedenen Altersstufen sowie Beratungsstellen für persönliche und pädagogische Fragen. Die entsprechenden Adressen finden Sie im Anhang.

**Beratung und Information bei persönlichen und familiären Krisen sowie Erziehungsfragen**

**Erstinformation über Beratungsangebote, rechtliche Aspekte der Karenz, Wiedereinstieg, Kinderbetreuung**

**FEMAIL  
FrauenInformationszentrum  
Vorarlberg e.V.**

Marktgassee 6  
A-6800 Feldkirch  
**T** 05522/31002-0  
**F** 05522/31002-33  
**E** info@femail.at  
**I** www.femail.at

**Beratung in persönlichen Krisensituationen, Paarkonflikten, Erziehungsfragen**

**ifs Institut für Sozialdienste Egg**  
Impulszentrum, Gerbe 1136  
A-6863 Egg  
**T** 05512/2079-01  
**F** 05512/2079-18  
**E** ifs.bregenzerwald@ifs.at  
**I** www.ifsregenzerwald.cc/ifs

**ifs Institut für Sozialdienste  
Bludenz**  
Klarenbrunnenstraße 12  
A-6700 Bludenz  
**T** 05552/62303-0  
**F** 05552/75902-20  
**E** ifs.bludenz@ifs.at  
**I** www.ifs.at

**ifs Institut für Sozialdienste  
Bregenz**

St. Annastraße 2  
A-6900 Bregenz  
**T** 05574/42890-0  
**F** 05574/42890-22  
**E** ifs.bregenz@ifs.at  
**I** www.ifs.at

**ifs Institut für Sozialdienste  
Dornbirn**

Kirchgasse 4  
A-6850 Dornbirn  
**T** 05572/21331-0  
**F** 05572/21331-32  
**E** ifs.dornbirn@ifs.at  
**I** www.ifs.at

**ifs Institut für Sozialdienste  
Feldkirch**

Ganahl-Areal  
Schießstätte 14  
A-6800 Feldkirch  
**T** 05522/75902-0  
**F** 05522/75902-20  
**E** ifs.feldkirch@ifs.at  
**I** www.ifs.at

**ifs Institut für Sozialdienste  
Hohenems**

Franz-Michael-Felder-Straße 6  
A-6845 Hohenems  
**T** 05576/73302-0  
**F** 05576/73302-20  
**E** ifs.hohenems@ifs.at  
**I** www.ifs.at

**Bei Stimmungsschwankungen nach der Geburt bzw. im ersten Lebensjahr des Kindes. Angebot von Veranstaltungen „Eigentlich sollte ich glücklich sein“**

**Psychosoziale  
Gesundheitsdienste**

Frau Waltraud Schnetzer  
Römerstraße 30  
A-6900 Bregenz  
**T** 05574/45167-20  
**E** beratungsstelle.bregenz@pgd.at  
**I** www.pgd.at

**Beratung und Mediation bei Paarkonflikten, Trennung und Scheidung**

**Ehe- und Familienzentrum**  
Untersteinstraße 4  
A-6700 Bludenz  
**T** 05552/33911  
**E** beratungsstellen-efz@kath-kirche-vorarlberg.at

**Ehe- und Familienzentrum**  
Winkelgasse 3  
A-6850 Dornbirn  
**T** 05572/32932  
**F** 05572/32932  
**E** beratungsstellen-efz@kath-kirche-vorarlberg.at

**Ehe- und Familienzentrum**  
Herrngasse 4  
A-6800 Feldkirch  
**T** 05522/82072  
**E** beratungsstellen-efz@kath-kirche-vorarlberg.at

(Beratungen in Bregenz können über das Zentrum in Feldkirch vereinbart werden.)

**Informationen zu kostenreduzierter Rechtsberatung**

**Frauenreferat der Vorarlberger Landesregierung**  
Landhaus  
A-6901 Bregenz  
**T** 05574/511-24136  
**F** 05574/511-24195  
**E** frauen@vorarlberg.at  
**I** www.vorarlberg.at/frauen

**Informationen zum Ehe- und Familienrecht**  
(Sprechtageweils Dienstag)

**Bezirksgericht Bezaue**  
Platz 39  
A-6870 Bezaue  
**T** 05514/2206-0  
**F** 05514/2206-25

**Bezirksgericht Bludenz**  
Sparkassenplatz 4  
A-6700 Bludenz  
**T** 05552/63081-0  
**F** 05552/63081-5

**Bezirksgericht Bregenz**  
Anton-Schneider-Straße 14  
A-6900 Bregenz  
**T** 05574/4931-0  
**F** 05574/4931-60

**Bezirksgericht Dornbirn**  
Kapuzinergasse 12  
A-6850 Dornbirn  
**T** 05572/3843-0  
**F** 05572/3843-5

**Landesgericht Feldkirch**  
Churerstraße 13  
A-6800 Feldkirch  
**T** 05522/302-0  
**F** 05522/302-400

**Bezirksgericht Montafon**  
Gerichtsweg 3  
A-6780 Schruns  
**T** 05556/72202-0  
**F** 05556/74715

**Untersuchungs-, Beratungs- und Therapieprogramm abgestimmt auf die Bedürfnisse von Kindern****AKS Arbeitskreis für Vorsorge- und Sozialmedizin Bregenz**

Wolfeggstraße 11  
A-6900 Bregenz  
**T** 05574/202-5300  
**F** 05574/202-95300  
**E** kd.b@aks.or.at  
**I** www.aks.or.at

**AKS Arbeitskreis für Vorsorge- und Sozialmedizin Bürs**

Lünersee Fabrik  
Hauptstraße 4/3. Stock  
A-6706 Bürs  
**T** 05552/202-5500  
**F** 05552/202-95500  
**E** kd.bu@aks.or.at  
**I** www.aks.or.at

**AKS Arbeitskreis für Vorsorge- und Sozialmedizin Dornbirn**

Färbergasse 13/1. Stock  
A-6850 Dornbirn  
**T** 05574/202-5200  
**F** 05574/202-95200  
**E** kd.d@aks.or.at  
**I** www.aks.or.at

**AKS Arbeitskreis für Vorsorge- und Sozialmedizin Egg**

Klebern 561  
A-6863 Egg  
**T** 05512/202-5100  
**F** 05512/202-95100  
**E** kd.e@aks.or.at  
**I** www.aks.or.at

**AKS Arbeitskreis für Vorsorge- und Sozialmedizin Feldkirch**

Reichsstraße 126/2. Stock  
A-6800 Feldkirch  
**T** 05524/202-5000  
**F** 05524/202-95000  
**E** kd.f@aks.or.at  
**I** www.aks.or.at

**AKS Arbeitskreis für Vorsorge- und Sozialmedizin Lustenau**

Radetzkystraße 23  
A-6890 Lustenau  
**T** 05574/202-5400  
**F** 05574/202-95400  
**E** kd.l@aks.or.at  
**I** www.aks.or.at

**Carina – Heilpädagogisches Zentrum**

St. Antoniusstraße 7  
A-6800 Feldkirch  
**T** 05522/73330  
**F** 05522/73330-8  
**E** office@carina.at  
**I** www.carina.at

**Gruppen für Kinder, die von Trennung/Scheidung betroffen sind****Gigagampfa Ehe- und Familienzentrum**

Herrngasse 4  
A-6800 Feldkirch  
**T** 05522/74139-13  
**F** 05522/74139-8  
**E** efz@kath-kirche-vorarlberg.at oder  
roswitha.vierhauser@kath-kirche-  
vorarlberg.at  
**I** www.gigagampfa.at

**Informationen zu Fragen der Schulwahl, Beratung bei schulischen Problemen****Schulpsychologie und Bildungsberatung Bludenz**

Josef-Wolf-Platz 2/1. Stock  
A-6700 Bludenz  
**T** 05552/63863  
**F** 05552/63863-248  
**E** schulpsychologie.bludenz@lsv-  
vbg.gv.at  
**I** www.lsv-vbg.gv.at

**Schulpsychologie und Bildungsberatung Bregenz**

Kapuzinergasse 1/1. Stock  
A-6900 Bregenz  
**T** 05574/58674  
**F** 05574/58674-228  
**E** schulpsychologie.bregenz@lsv-  
vbg.gv.at  
**I** www.lsv-vbg.gv.at

**Schulpsychologie und Bildungsberatung Dornbirn**

Realschulstraße 6  
A-6850 Dornbirn  
**T** 05572/28148  
**F** 05572/28148-20  
**E** schulpsychologie.dornbirn@lsv-  
vbg.gv.at  
**I** www.lsv-vbg.gv.at

**Schulpsychologie und Bildungsberatung Feldkirch**

Carinagasse 11  
A-6800 Feldkirch  
**T** 05522/76168  
**F** 05522/76168-10  
**E** schulpsychologie.feldkirch@lsv-  
vbg.gv.at  
**I** www.lsv-vbg.gv.at

**Beratung und Betreuung von Familien, therapeutische Angebote (nur über Zuweisung durch die Jugendwohlfahrt)****Ambulanter Familiendienst Vorarlberger Kinderdorf**

Kirchstraße 14  
A-6900 Bregenz  
**T** 05574/53978  
**F** 05574/53978-7  
**E** afd.bs@voki.at

**Ambulanter Familiendienst Vorarlberger Kinderdorf**

Mehrerauerstraße 11  
A-6900 Bregenz  
**T** 05574/77322  
**F** 05574/73960 oder 77322-6  
**E** afd.bl@voki.at

**Ambulanter Familiendienst Vorarlberger Kinderdorf**

Kronhaldenweg 2  
A-6900 Bregenz  
**T** 05574/4992-51  
**F** 05574/4992-55  
**E** afd@voki.at

**Ambulanter Familiendienst Vorarlberger Kinderdorf**

Bahnhofstraße 19  
A-6850 Dornbirn  
**T** 05572/23401  
**F** 05572/23401-5  
**E** afd.do@voki.at

**Ambulanter Familiendienst Vorarlberger Kinderdorf**

Pestalozziweg 7  
A-6890 Lustenau  
**T** 05577/86423  
**F** 05577/86423-7  
**E** afd.lu@voki.at

**Ambulanter Familiendienst Vorarlberger Kinderdorf**

Klebern 561  
A-6863 Egg  
**T** 05512/21567  
**F** 05512/21567-5  
**E** afd.egg@voki.at

**IfS – Familienarbeit Bludenz**

Obdorfweg 1  
A-6700 Bludenz  
**T** 05552/66907  
**F** 05552/66907-23  
**E** ifs.fa.bludenz@ifs.at

**IfS – Familienarbeit Feldkirch**

Ganahl-Areal  
Schießstätte 14  
A-6800 Feldkirch  
**T** 05522/39566-0  
**F** 05522/38566-20  
**E** ifs.fa.bludenz@ifs.at

**Institut für Gesundheits- und Krankenpflege (IGK) GmbH Fachbereich Elternberatung**

Präventive Elternberatung  
Nachgehende Elternberatung  
Elternbildung  
Brosswaldengasse 8  
A-6900 Bregenz  
**T** 05574/48787-0  
**F** 05574/48787-6  
**E** eb@igkv.at  
Elternberatung  
**E** elisabeth.hoefle@igkv.at  
Allgemein **E** info@igkv.at

## [40] PERSÖNLICHE SITUATION

### Informationen und Unterstützung für Familien (z.B. bei Amtswegen)

#### Amt der Vorarlberger Landesregierung Infoservice Familypoint

Römerstraße 15  
A-6900 Bregenz  
**T** 05574/511-24100  
**F** 05574/511-24195  
**E** familypoint@vorarlberg.at  
**I** www.vorarlberg.at/familypoint

#### Familienbund Vorarlberg

Kennelbacherstraße 3a  
A-6900 Bregenz  
**T** 05574/54408  
**E** familienbund-vlbg@gmx.at  
**I** www.get.to/fambund

### Anlaufstelle für Menschen mit Behinderung, Informationen über Pflegegeld, Individualförderungen etc.

#### Bundessozialamt

Rheinstraße 32/3  
A-6900 Bregenz  
**T** 05 99 88  
**F** 05 99 88-7205  
**E** bundessozialamt.vlbg@basb.gv.at  
**I** www.basb.bmsg.gv.at

### Familienentlastung, Kurzzeitunterbringung von Menschen mit einer geistigen oder Mehrfachbehinderung

#### Lebenshilfe Vorarlberg

Gartenstraße 2  
A-6840 Götzis  
**T** 05523/53255-0  
**F** 05523/53255-9  
**E** lebenshilfe@lhv.or.at  
**I** www.lebenshilfe.at

### Betreuung von Familien in Not-situationen und bei Engpässen

Vermittlung von Familienhelferinnen über Gemeindeämter

#### Vorarlberger Familienverband

Bergmannstraße 14  
A-6900 Bregenz  
**T** 05574/47671  
**F** 05574/47671-5  
**E** info@familie.or.at  
**I** www.familie.or.at

### Familienhilfe-Einsatzleitung der Caritas

Wichnergasse 22  
A-6800 Feldkirch  
**T** 05522/200-1042  
**F** 05522/200-1005  
**E** doris.jenni@caritas.at  
**I** www.caritas-vorarlberg.at

### Informationen zu Kinderbetreuungseinrichtungen Gemeindeämter

#### Amt der Vorarlberger Landesregierung Infoservice Familypoint

Römerstraße 15  
A-6900 Bregenz  
**T** 05574/511-24100  
**F** 05574/511-24195  
**E** familypoint@vorarlberg.at  
**I** www.vorarlberg.at/familypoint

### Informationen zu Tagesmüttern

#### Verein Tagesbetreuung Außenstelle Bludenz

Klarenbrunnstraße 12  
A-6700 Bludenz  
**T** 05552/33644  
**F** 05552/32517  
**E** vtbt-bludenz@vtb.at

#### Verein Tagesbetreuung Außenstelle Bregenz

Leutbühel 2/3  
A-6900 Bregenz  
**T** 05574/79318  
**F** 05574/580045  
**E** vtbt-bregenz@vtb.at

#### Verein Tagesbetreuung Außenstelle Dornbirn

Riedgasse 32  
A-6850 Dornbirn  
**T** 05572/386565  
**F** 05572/386565  
**E** vtbt-dornbirn@vtb.at

#### Verein Tagesbetreuung Büro Bregenzerwald

Klebern 561/2.OG  
A-6863 Egg  
**T** 05512/26442  
**F** 05512/21567-5  
**E** vtbt-bregenzerwald@vtb.at

### Verein Tagesbetreuung Landesgeschäftsstelle Feldkirch

Reichsstraße 126  
A-6800 Feldkirch  
**T** 05522/71840  
**F** 05522/71840-3  
**E** office@vtb.at  
**I** www.verein-tagesbetreuung.at

### Information über Spielgruppen

#### Servicestelle für Spielgruppen und Elternkindzentren

Fidelisgasse 2  
A-6832 Zwischenwasser  
**T** 05522/491533  
**F** 05522/491533  
**E** lv.kigru@aon.at  
**I** www.spielgruppe.at

#### Jugend- und Familienreferat im Amt der Vorarlberger Landesregierung

Landhaus  
A-6901 Bregenz  
**T** 05574/511-24125  
**F** 05574/24195  
**E** margarethe.knuenz@vorarlberg.at  
**I** www.vorarlberg.at

#### Kinderfreunde Vorarlberg Landesgeschäftsstelle

St. Anna-Straße 1  
A-6900 Bregenz  
**T** 05574/58159  
**F** 05574/58210  
**E** kinderfreunde.vbg@aon.at

### Informationen zu BabysitterInnendiensten

#### Amt der Vorarlberger Landesregierung Infoservice Familypoint

Landhaus  
A-6901 Bregenz  
**T** 05574/511-24100  
**F** 05574/24195  
**E** familypoint@vorarlberg.at  
**I** www.vorarlberg.at/familypoint

#### Vorarlberger Familienverband „Frau Holle“

Bergmannstraße 14  
A-6900 Bregenz  
**T** 05574/47671-14  
**F** 05574/47671-5  
**E** frauholle@familie.or.at  
**I** www.familie.or.at

### Leih-Oma-Dienste Vorarlberger Familienbund

Barbara Fessler  
Löherweg 2  
A-6923 Lauterach  
**T** 0650/4109360  
**E** leihoma@gmx.at  
**I** get.to/fambund oder  
www.leihoma.at

### Au Pair-Vermittlung

#### Agentur „Lederle“

Kaufmännchen 40  
A-6850 Dornbirn  
**T** 05572/36809-0  
**F** 05572/36809-11  
**E** agentur@aupair-ledere.com

#### Verein Family Business

Schulgasse 3  
A-3100 St. Pölten  
**T** 02742/79990  
**E** info@kinderbetreuung.at  
**I** www.kinderbetreuung.at

#### Arbeitsgemeinschaft „Auslandssozialdienst“

Johannesgasse 16  
A-1010 Wien  
**T** 01/5121621  
**E** office@kath-jugend.at

### Informationen über Ganztagschulen

#### Landesschulrat für Vorarlberg

Bahnhofstraße 12  
A-6900 Bregenz  
**T** 05574/4960-0  
**F** 05574/4960-408  
**E** office.lsr@lsr-vbg.gv.at

### Information zu Ferienangeboten

#### Amt der Vorarlberger Landesregierung Infoservice Familypoint

Landhaus  
A-6901 Bregenz  
**T** 05574/511-24100  
**F** 05574/511-24195  
**E** familypoint@vorarlberg.at  
**I** www.vorarlberg.at/familypoint

- Planung
- Arbeit
- Konkrete Vorbereitung des Wiedereinstiegs
- Bewältigung der Umstellung von der Familien- zur Erwerbsarbeit
- Kinderbetreuung
- Beihilfen und Zuschüsse

Im Anschluss an die Karenz stellt sich die Frage des Wiedereinstiegs in das Erwerbsleben. Der Beruf nimmt im Leben von Frauen heute einen höheren Stellenwert ein als noch vor einigen Jahren. Eine eigenständige Absicherung, ein eigener Pensionsanspruch werden angesichts der hohen Scheidungsraten und der Verknappung der finanziellen Mittel von Familien immer wichtiger.

**[PLANUNG]**

**Gut geplant ist schon halb geschafft**

Der Wiedereinstieg in das Erwerbsleben stellt für viele Betroffene eine große Lebensumstellung dar: Es gilt, das Familienleben neu zu organisieren, noch mehr Aufgaben als bisher „unter einen Hut“ zu bringen und sich dabei zugleich von neuem auf den Beruf einzustellen. Die Herausforderungen dieser Lebensphase lassen sich durch gezielte und möglichst langfristige Vorbereitung leichter bewältigen.

Die Karenzzeit ist auch dadurch gekennzeichnet, dass die Abwesenheit vom Arbeitsplatz und die Beschäftigung mit neuen, ganz anderen Aufgaben eine Distanz zum Berufsleben mit sich bringt. Aus dieser Distanz heraus wird der bisherige Berufsalltag oft kritischer gesehen, es ergeben sich neue Gedanken über die eigene berufliche Zukunft, Probleme, Bedürfnisse und Wünsche werden deutlicher. Manchmal ist eine Karenz der Anstoß für eine berufliche Veränderung, sei es in Bezug auf den Arbeitsplatz, sei es in Bezug auf die Tätigkeit an sich. Die Karenzzeit kann auch für eine berufliche Neuorientierung und Umschulung genutzt werden.

**Was tun?**

Sie sollten sich in jedem Fall möglichst frühzeitig mit den für Sie wichtigen Aspekten des beruflichen Wiedereinstiegs auseinandersetzen. Dabei ist es nötig, alle Lebensbereiche zu berücksichtigen, denn der Wiedereinstieg betrifft nicht nur die Erwerbstätigkeit, sondern auch die Familie an sich.

**Folgende Fragen helfen Ihnen, Ihre Situation genauer zu betrachten:**

- Möchte ich an meinen bisherigen Arbeitsplatz zurückkehren oder möchte ich einen neuen suchen?
- Möchte ich meinen bisherigen Beruf beibehalten oder möchte ich mich umschulen?
- Möchte ich mein bisheriges Stundenausmaß beibehalten oder möchte ich reduzieren (ausweiten)?
- Was muss ich in der Organisation des Familienlebens beachten, damit der Wiedereinstieg möglichst unbelastet ablaufen kann?
- Habe ich die Möglichkeit, den Übergang von der Familienphase zur Erwerbstätigkeit fließend zu gestalten, damit die Veränderung nicht zu abrupt erfolgen muss?
- Worauf muss ich achten, um ökonomisch mit meinen eigenen Kräften umzugehen und auch noch Zeit- und Kraftreserven (für mich selbst und für unvorhergesehene zusätzliche Anforderungen) zu haben?

Fragen des Wiedereinstiegs ergeben sich sowohl auf der persönlichen als auch auf der familiären und beruflichen Ebene. Sie können das umfangreiche Beratungsangebot zur Planung des Wiedereinstiegs bzw. zur beruflichen (Neu-)Orientierung nutzen. Die entsprechenden Adressen finden Sie am Ende dieses Kapitels.

**[ARBEIT]**

**Am Ball bleiben hilft**

Wer an den bisherigen Arbeitsplatz zurückkehren möchte, sollte während der Karenzzeit den Kontakt zum Arbeitsplatz aufrecht erhalten. Dies kann durch Kontakte zu Kolleginnen und Kollegen und/oder Vorgesetzten erfolgen, durch Teilnahme an betrieblichen Freizeitaktivitäten und Betriebsfeiern. Besonders günstig ist es, nicht nur den persönlichen Kontakt zu halten, sondern sich auch zu informieren über aktuelle Entwicklungen im Betrieb und neue Anforderungen am Arbeitsplatz, an Schulungen und Weiterbildungen teilzunehmen oder in Stoß- bzw. Urlaubszeiten als Vertretung oder Verstärkung zeitweise mitzuarbeiten.

Manche Betriebe bieten von sich aus Möglichkeiten des Kontakthaltens an. Wo dies nicht der Fall ist sollte am besten schon vor Karenzantritt geklärt werden, ob und wie es möglich sein wird, miteinander in Kontakt zu bleiben.

Bei zeitweiliger Mitarbeit während der Karenz ist die Zuverdienstgrenze zu beachten (siehe Kapitel „Rechtliche Grundlagen der Karenz“).

Die Rückkehr in das Arbeitsleben kann auch „in kleineren Dosierungen“ erfolgen: Elternteilzeit gibt die Möglichkeit, zu einem geringeren Stundenausmaß wieder einzusteigen. Eine Teilung der Karenz zwischen den Elternteilen erleichtert den Wiedereinstieg, da sich dadurch die Abwesenheit vom Arbeitsplatz verkürzt (siehe Kapitel „Rechtliche Grundlagen der Karenz“).

Wer nach der Karenz einen neuen Arbeitsplatz suchen möchte, sollte sich schon vor Beginn der Arbeitsuche laufend über das Angebot und die Entwicklung am Arbeitsmarkt informieren und überprüfen, ob die eigenen Kenntnisse und Fähigkeiten der erwünschten Stelle entsprechen. Es kann sehr hilfreich sein, in der angestrebten Branche bzw. dem gewünschten Berufsfeld einige Wochen aushilfsweise zu arbeiten um vor Ort zu erleben, ob der gewünschte Weg auch in der Realität den eigenen Vorstellungen entspricht. Wer nach der Karenz einen ganz neuen Beruf ergreifen möchte, sollte sich rechtzeitig über die möglichen Ausbildungswege informieren und die Karenzzeit auch schon für Umschulung oder Fortbildung nutzen.

Die Entwicklungen am Arbeitsmarkt haben auch eine Anzahl neuer Beschäftigungsmodelle mit sich gebracht, die vor allem arbeits-, sozial- und steuerrechtlich unterschiedlich sind. Wer ein atypisches Beschäftigungsverhältnis (z.B. Werkvertrag, freier Dienstvertrag, geringfügige Beschäftigung) eingehen möchte, sollte sich auf jeden Fall genau informieren, welche Details und Konsequenzen zu bedenken sind (z.B. Einkommenssteuerpflicht als „Neue Selbstständige“).

#### **Was sind atypische Beschäftigungsmodelle?**

##### **Geringfügige Beschäftigung:**

Eine geringfügige Beschäftigung unterliegt dem Arbeitsrecht, allerdings besteht nur Unfallversicherung. Es ist möglich, im Rahmen eines derartigen Beschäftigungsverhältnisses selbst eine Kranken- und Pensionsversicherung abzuschließen. Die Geringfügigkeit definiert sich über eine Einkommensobergrenze. Wird diese überschritten (wenn z.B. mehrere geringfügige Beschäftigungen parallel ausgeübt werden), besteht Steuerpflicht. **Informationen:** bei der Kammer für Arbeiter und Angestellte (AK) und dem Österreichischen Gewerkschaftsbund (ÖGB).

##### **Werkverträge und freie Dienstverträge:**

Tätigkeiten, die über der Geringfügigkeitsgrenze entlohnt werden und keine regulären Beschäftigungsverhältnisse sind, gelten als selbstständige Tätigkeiten. Rechtsgrundlage ist der Werkvertrag bzw. der freie Dienstvertrag. Vertragsnehmer und Vertragsnehmerinnen müssen ihre Tätigkeit versteuern und sich auch selbst kranken- und pensionsversichern.

Personen mit freien Dienstverträgen sind seit 2008 auch Mitglieder bei der AK, der gesetzlichen Interessensvertretung der Arbeitnehmer und Arbeitnehmerinnen und haben damit Anspruch auf deren Serviceeinrichtungen (auch Rechtsberatung und Rechtsvertretung). Zudem werden Personen mit freien Dienstverträgen auch in die betriebliche Mitarbeiter- und Selbstständigenvorsorge mit einbezogen.

**Informationen:** bei der AK (Arbeiterkammer), beim ÖGB sowie bei der Sozialversicherungsanstalt der gewerblichen Wirtschaft.

Auch bei geringfügigen Beschäftigungsverhältnissen besteht die Möglichkeit, eine Sozial- und Pensionsversicherung abzuschließen. Damit können Lücken in den Versicherungszeiten vermieden werden.

#### **Was tun?**

Die Familienphase (sei es im Rahmen der gesetzlichen Karenzzeit oder einer darüber hinaus gehenden Pause vom Erwerbsleben) bringt einen großen Abstand zur Berufswelt mit sich. Das ist auf der einen Seite angenehm, auf der anderen Seite aber auch mit Gefahren verbunden. Sie sollten darauf achten, dass der Abstand nicht zu groß und damit der Wiedereinstieg schwierig wird. Wenn Sie die Karenz als Sprungbrett für berufliche Veränderungen nutzen möchten, sollten Sie diese bereits möglichst lange vor dem Wiedereinstieg in die Wege leiten bzw. sich darauf vorbereiten und einstellen.

#### **Folgende Fragen helfen Ihnen, Ihre Situation genauer zu betrachten:**

- Wie lange möchte ich in Karenz bzw. darüber hinaus zu Hause bleiben?
- Möchte ich nach der Familienphase in meinen bisherigen Arbeitsplatz wieder einsteigen?
- Wenn ja, wie kann ich Kontakt zum Betrieb halten und mit den laufenden Entwicklungen Schritt halten?
- Möchte ich nach der Familienphase einen neuen Arbeitsplatz suchen? Wenn ja, in welchem Bereich? Habe ich eine Möglichkeit, dort schon „probeweise“ Erfahrungen zu sammeln und Kontakte zu knüpfen?
- Möchte ich mich umschulen, fortbilden? Welche Möglichkeiten habe ich dazu?
- Gibt es Angebote, die ich bereits während der Familienphase nutzen kann?
- Benötige ich für einen beruflichen Wechsel zusätzliche Informationen, z.B. über die Situation und das Angebot am Arbeitsmarkt, die Besonderheiten atypischer Beschäftigungsverhältnisse?
- Möchte ich die Möglichkeit einer Erwerbstätigkeit während der Karenz oder einer Elternteilzeit nutzen?

Rund um den beruflichen Wiedereinstieg ergeben sich häufig viele Fragen. Für die weitere (berufliche) Lebensplanung ist es daher besonders wichtig, Informationen auf allen Ebenen einzuholen. Sie können sich bereits während der Familienphase über Aspekte des Wiedereinstiegs, berufliche Veränderungen, Bildungsmöglichkeiten sowie Möglichkeiten der Arbeitszeitgestaltung informieren. Die entsprechenden Adressen finden Sie am Ende dieses Kapitels.

**[KONKRETE VORBEREITUNG DES WIEDEREINSTIEGS]****Mit Strategie in den neuen Lebensabschnitt**

Der Wiedereinstieg ist eine Phase der Veränderung. Zum einen erfolgt eine Umstellung von der alleinigen oder hauptsächlichen Konzentration auf das Familienleben hin zum Erwerbsleben. Frühere berufliche Erfahrungen sind beim Neubeginn einerseits hilfreich, andererseits macht sich die rasante Veränderung im Berufsleben auch dahin gehend bemerkbar, dass manche berufspraktischen Erfahrungen nur noch bedingt verwertbar sind. Neue berufliche Herausforderungen sind die Folge und können als Überforderungen erlebt werden. Wer sich rechtzeitig mit den beruflichen Herausforderungen, Hürden und Chancen auseinandersetzt erspart sich viele Frustrationen und Krisen.

Eine weitere Umstellung betrifft das Familienleben an sich. In der Regel war der Elternteil, der in Karenz war (fast immer die Mutter), zuständig für den Ablauf des Familienalltags, für das Management von Haushalt, Einkauf, Amtswegen usw. Durch die Wiederaufnahme der Erwerbstätigkeit ist nun plötzlich weniger Zeit für die häuslichen Aufgaben. Daher ist die Mitarbeit des Partners (und im Rahmen der Möglichkeiten auch die der Kinder) noch mehr als zuvor gefordert. Für den Partner und die Kinder bedeutet es eine Umstellung, wenn die Frau und die Mutter nicht mehr so unbeschränkt verfügbar ist und die Kinder sich auf neue zusätzliche Betreuungspersonen und Umgebungen einstellen müssen. Eine gemeinsame Planung des neuen Familienalltags und eine Neuverteilung der Pflichten kann bereits vor dem Wiedereinstieg erfolgen und auch geübt werden, damit das neue Familienleben dann beim Wiedereintritt in den Beruf schon funktioniert.

Eine Veränderung der Lebensumstände verläuft selten so, wie man sie sich vorstellt. In der Regel kommen immer wieder unerwartete zusätzliche Aufgaben und Fragen, die gelöst werden wollen. Somit ist es gerade in Lebensabschnitten der Veränderung wichtig, Zeit- und Energiereserven zu haben, um auch Unerwartetes bewältigen zu können. Auch das Schaffen von Freiräumen, um sich selbst etwas Gutes zu tun, muss geplant, mit der Familie besprochen und organisiert sein.

Die mit dieser Veränderung verbundenen Leistungen an Organisationstalent, Krisenmanagement und vorausblickender Planung lassen sich auch im künftigen Erwerbsleben gut verwerten, denn auch im Beruf gilt es, die Arbeit gut einzuteilen, mit unerwarteten Problemen zurecht zu kommen und in schwierigen Situationen nicht „den Kopf zu verlieren“.

**Was tun?**

Um einer möglichen Überforderung entgegenzuwirken und die vielfältigen neuen Herausforderungen gut zu bewältigen ist es nötig, Strategien zu entwickeln. Sie sollten schon einige Zeit vor dem Wiedereinstieg überlegen, welche Veränderungen auf Ihr Leben und das der Familie zukommen werden und welche Maßnahmen Sie ergreifen können, um die Umstellung zu erleichtern. Gemeinsame Überlegungen mit der Familie und – soweit möglich – Absprachen mit dem künftigen Arbeitsplatz sind dabei sehr hilfreich. Auf jeden Fall sollten Sie sowohl den Beruf als auch die Familie und ganz besonders Ihre eigene Person berücksichtigen.

**Folgende Fragen helfen Ihnen, Ihre Situation genauer zu betrachten:**

- Was benötige ich, um möglichst stressfrei wieder in das Erwerbsleben einsteigen zu können?
- Welche Bedingungen kann ich schon während der Karenz schaffen, um den Wiedereinstieg zu erleichtern?
- Welche Rahmenbedingungen müssen für den Wiedereinstieg geklärt werden (z.B. Fahrtmöglichkeiten zum Arbeitsplatz, Arbeitszeiten, eventuelle finanzielle Zuschüsse)?
- Wie kann ich meine Familie auf den Wiedereinstieg vorbereiten? Welche Pflichten müssen neu verteilt werden? Wie kann ich auch gemeinsame Zeiten von Eltern und Kindern mit einplanen?
- Benötige ich für den Wiedereinstieg familienergänzende Kinderbetreuung? Wenn ja, wie kann ich gewährleisten, dass mein Kind einen sicheren Betreuungsplatz hat und auch ausreichend Zeit zur Eingewöhnung zur Verfügung steht?
- Wie kann ich mir selbst „Inseln“ für mich selbst schaffen, um immer wieder Kräfte zu tanken?
- Wer kann mich in der Phase des Wiedereinstiegs und auch danach unterstützen?

Sie können auch die Fragen aus den Kapiteln „Planung“ und „Arbeit“ zur Entwicklung von Strategien für den Wiedereinstieg heranziehen. Es gibt ein umfangreiches Beratungsangebot für alle Lebensbereiche, die für den Wiedereinstieg von Bedeutung sind. Die entsprechenden Adressen finden Sie am Ende dieses Kapitels.

### [BEWÄLTIGUNG DER UMSTELLUNG VON DER FAMILIEN- ZUR ERWERBSARBEIT]

#### Gibt es überhaupt einen Hut, unter den man alles bringen kann?

Viele Frauen tendieren dazu, trotz der neuen beruflichen Verpflichtungen weiterhin den Familienalltag alleine und genauso gut wie bisher managen zu wollen. Sie wollen ihre Kinder und den Partner nicht „büßen“ lassen, dass sie wieder in den Beruf zurückgekehrt sind. Sie wollen Schuldgefühle, die manchmal mit einem Wiedereinstieg verbunden sind, durch doppelte Fürsorge für die Familie ausgleichen. Damit ist die Gefahr der Selbstüberforderung verbunden. Deren Folgen machen sich meist erst mit der Zeit bemerkbar und äußern sich in Niedergeschlagenheit, Reizbarkeit und Erschöpfung.

Aber auch ohne diese Schuldgefühle kann die Umstellung hin zur Erwerbsarbeit eine hohe Herausforderung darstellen. Eine umfassende Vorbereitung und Planung des neuen Alltags ist eine große Hilfe, aber keine Garantie für einen reibungslosen Ablauf. Besonders in der Anfangsphase können unerwartete Probleme die Kombination von Beruf und Familie erschweren. Je besser und je länger sich das neue Leben eingespielt hat, desto geringer wird die Wahrscheinlichkeit, dass schwere Hürden auftauchen.

Daher ist die Anfangsphase ein besonders schwieriger Abschnitt. Neue Aufgaben und Eindrücke sind zu verarbeiten, der eigene Energiehaushalt wird auf eine oft harte Probe gestellt, die neue Zeiteinteilung erfordert ein Umdenken in fast allen täglichen Lebensbereichen, die Reaktion der Kinder und des Partners auf die Veränderungen muss beachtet und reflektiert werden.

#### Was tun?

Es wird nicht immer gelingen, allen Anforderungen und Bedürfnissen wirklich so gerecht zu werden, wie es wünschenswert wäre. In dieser Phase ist es besonders wichtig, sich mit dem eigenen Perfektionsanspruch kritisch auseinander zu setzen. Es gilt vor sich selbst, vor der Familie und auch vor der weiteren Umgebung Mut zur Lücke zu haben: Sie sind deswegen keine schlechteren Eltern, wenn die Kinder zeitweise durch andere Personen betreut werden, Sie sind deswegen keine schlechtere Familie, wenn nicht immer alles blitzsauber ist, Sie sind deswegen keine schlechteren Eltern, wenn Sie abends müde sind und Zeit für sich selbst benötigen. Mut zur Lücke heißt auch Mut zum Menschsein, denn es ist nun einmal unmenschlich, alles perfekt und fehlerfrei zu machen.



#### Folgende Fragen helfen Ihnen, Ihre Situation genauer zu betrachten:

- Wo mache ich mir selbst das Leben schwer durch Schuldgefühle, weil ich wieder meinem Beruf nachgehe?
- Wo mache ich mir selbst das Leben schwer durch meinen Perfektionsanspruch, stets alle Aufgaben bestens zu erledigen?
- Wer in meiner Umgebung setzt mich (bewusst oder unbewusst) unter Druck, indem ich das Gefühl vermittelt bekomme, ich müsse meine Erwerbstätigkeit durch doppelte Fürsorge für die Familie ausgleichen?
- Wie kann ich mich gegen inneren und äußeren Druck wehren?
- In welchen Bereichen gelingt es mir schon, lockerer mit Fehlern und Lücken umzugehen? Was kann ich daraus lernen?
- In welchen Bereichen gibt es ernste Probleme? Wer kann mich bei deren Bewältigung unterstützen?

Die Vereinbarungsproblematik stellt besondere Herausforderungen an das eigene Organisationstalent, aber auch an die eigene Persönlichkeit. Bei Problemen können Sie einerseits alltagspraktische Entlastungsangebote in Anspruch nehmen, andererseits auch Beratungen zu Ihrer eigenen persönlichen Situation. Die entsprechenden Adressen finden Sie am Ende dieses Kapitels.



## [KINDERBETREUUNG]

### Ein paar Stunden ohne Mama: Drama oder Bereicherung?

Viele Mütter haben Schuldgefühle, ihr Kind außerhalb der Familie betreuen zu lassen. Sie fürchten, ihrem Kind damit etwas Schlechtes zu tun, die Liebe ihres Kindes zu verlieren und/oder der Umwelt gegenüber als Rabenmutter zu gelten.

Diese Gedanken erschweren häufig die Umstellung von der ausschließlichen Betreuung durch die Mutter auf die Ausweitung auf andere Bezugspersonen. Kinder spüren die Vorbehalte ihrer Mütter und reagieren häufig in deren Sinne mit Angst auf die neue Umgebung.

Ist eine familienergänzende Betreuung erwünscht oder notwendig, so wird die Umstellung für Mutter und Kind leichter, wenn beide die neue Bezugsperson und Umgebung als positiv und spannend empfinden. Eine langsame Eingewöhnung (Fremdbetreuung zu Beginn nur stundenweise, Mutter anfangs wenn nötig dabei) erleichtert das Eingewöhnen. Oftmals erscheint die Betreuung durch Familienangehörige erstrebenswerter als eine Betreuung durch fremde Personen. Unterstützung und Entlastung innerhalb der Familie ist etwas sehr wertvolles, kann aber auch zu belastenden Verpflichtungen führen. Zudem können Kinder in manchen Entwicklungsphasen besondere Förderungen benötigen, die Personen ohne berufliche Ausbildung nicht bieten können, auch wenn sie umfangreiche Erfahrungen im Umgang mit Kindern haben.

Eine qualitativ hochwertige professionelle familienergänzende Betreuung bringt mannigfaltige Vorteile: Das Kind hat eine zusätzliche Chance zum sozialen Lernen durch das Zusammensein mit anderen Kindern und Betreuungspersonen, es erfährt gezielte und professionelle Förderung, die Betreuung erfolgt auf der Basis eines – auch versicherungstechnisch abgesicherten – Vertrags und finanzieller Abgeltung.

### Es gibt viele Möglichkeiten der Kinderbetreuung

Das Alter des Kindes und die Regelmäßigkeit der Betreuung sind Kriterien für die Wahl einer bestimmten Form der Kinderbetreuung. Das Angebot ist allerdings nicht in allen Orten gleich umfangreich, sodass häufig Kompromisse eingegangen werden müssen.

Folgende Angebote stehen zur Auswahl:

**Für Kinder bis zum vierten Lebensjahr:** Spielgruppen, Mutter-Kind-(bzw. Eltern-Kind-)Zentren. Sie bieten Angebote zur Entwicklungsförderung, zum sozialen Lernen, zu Anregung und Austausch zwischen den Eltern. Sie eignen sich auch gut als Möglichkeiten für Kind und Eltern, sich an Fremdbetreuung zu gewöhnen. Auf Grund ihrer geringen Wochenstundenzahl sind sie als einzige Betreuungsform während einer Erwerbstätigkeit nicht immer geeignet.

**Für Kinder bis zum sechsten Lebensjahr:** Kinderbetreuungseinrichtungen. Sie haben regelmäßige, fixe Öffnungszeiten, die eine Vereinbarkeit ermöglichen.

**Für Kinder ab dem vierten Lebensjahr:** Kindergärten. Diese haben fixe Öffnungszeiten und ermöglichen größtenteils eine halbtägige Erwerbstätigkeit. Es gibt nur wenige Ganztagskindergärten.

**Für SchülerInnen** gibt es auch in Gemeinden SchülerInnen-Betreuung (Mittagstisch, Lernhilfe, Freizeitgestaltung).

**Altersunabhängige Betreuungsformen:** Tagesmütter bieten eine regelmäßige Betreuung, die zeitlich flexibel ist und sich auf die Arbeitszeiten der Eltern abstimmen lässt. Bei Au-pair-Betreuung lebt die Betreuungsperson (in der Regel ein junges Mädchen aus dem Ausland) im Familienverband. Leihomas und Babysitter betreuen Kinder stundenweise, nicht täglich regelmäßig sondern nach Bedarf.

**Betreuungsangebote während der Ferienzeiten** können für verschiedene Altersstufen genutzt werden. Sie reichen von Tagesaktivitäten bis hin zu mehrwöchigen Aktionen.

Unter bestimmten Umständen besteht die Möglichkeit, Kinderbetreuungsbeihilfe zu beziehen.

### Was tun?

Wenn Sie Vorbehalte einer familienergänzenden Kinderbetreuung gegenüber haben, sollten Sie sich mit Ihren Gedanken und Gefühlen auseinandersetzen um Ihrer Skepsis auf die Spur zu kommen.

Gespräche mit Personen, die ihre Kinder außerhalb der Familie betreuen lassen, können Ihnen helfen, Ängste abzubauen bzw. herauszufinden, worauf Sie besonders achten können, um Probleme zu vermeiden.

Die Suche nach einem Betreuungsplatz sollte möglichst bald begonnen werden. So können Sie sicher sein, dass Sie zu einem bestimmten Zeitpunkt auch wirklich einen Betreuungsplatz haben werden – das erleichtert die Arbeitssuche und den Wiedereinstieg.

Vor dem eigentlichen Beginn der familienergänzenden Betreuung sollten Sie eine Eingewöhnungsphase einschalten, in der sich Ihr Kind langsam an die neue Umgebung und die neuen Menschen gewöhnen kann. Viele Kinder gewinnen an Sicherheit, wenn ein Elternteil am Anfang dabei ist. Hier ist es wichtig, einerseits diese Sicherheit nach Möglichkeit zu gewähren, andererseits aber auch ganz bewusst und gezielt zu üben, sich für ein paar Stunden zu verabschieden.

#### Folgende Fragen helfen Ihnen, Ihre Situation genauer zu betrachten:

- Habe ich Probleme, mein Kind „loszulassen“? Wenn ja, woher kommen meine Bedenken?
- Wer in meiner persönlichen Umgebung hat Erfahrungen mit familienergänzender Kinderbetreuung gemacht und kann mir diesbezügliche Erfahrungen berichten?
- Was kann ich dazu beitragen, dass sich mein Kind auch bei anderen Bezugspersonen wohl fühlt?
- Wie kann ich die Beziehung zu meinem Kind positiv gestalten, auch wenn ich nicht mehr so viel Zeit habe?
- Brauche ich die Kinderbetreuung zu immer gleichbleibenden Zeiten oder muss sie zeitlich flexibel sein?
- Für welche Altersstufen brauche ich Kinderbetreuung?
- Welche Kinderbetreuungsmöglichkeiten gibt es für mich im „Notfall“ (z.B. bei Krankheit, unvorhergesehenen beruflichen Verpflichtungen, ...)?
- Welche Kosten werden mir durch die Kinderbetreuung entstehen?
- Kann ich Kinderbetreuungsbeihilfe beantragen?
- Gibt es Kinderbetreuungsangebote in dem Betrieb, in dem ich arbeiten werde?

Um in Bezug auf die Kinderbetreuung gut entscheiden zu können, braucht es persönliche Reflexion und sachliche Information über das bestehende Angebot. Verschiedene Beratungseinrichtungen helfen bei persönlichen/pädagogischen Fragen und informieren über das Angebot in Ihrer Umgebung sowie über mögliche finanzielle Unterstützungen. Die entsprechenden Adressen finden Sie am Ende dieses Kapitels.



#### [BEIHILFEN UND ZUSCHÜSSE]

In der Folge werden die wichtigsten finanziellen Unterstützungen im Überblick alphabetisch erwähnt. Nähere Informationen z.B. über die konkreten Anspruchsvoraussetzungen, über Sonderfälle und die Antragsabwicklung erhalten Sie bei den angeführten Stellen. Im Kapitel „Bildung“ finden Sie Beihilfen und Zuschüsse speziell für Bildungsvorhaben. Im Kapitel „Karenz“ finden Sie Beihilfen und Zuschüsse für die Familie.

**Betriebsgründungszuschüsse:** Bei Gründung oder Übernahme eines Betriebs können verschiedene Unterstützungen in Anspruch genommen werden. (Informationen beim Arbeitsmarktservice, der Wirtschafts- und Landwirtschaftskammer)

**Kinderbetreuungsbeihilfe:** Dieser Zuschuss zur Erleichterung der Arbeitsaufnahme ist einkommensabhängig. (Information und Antragstellung beim zuständigen Arbeitsmarktservice)

**PendlerInnen-Absetzbetrag:** Je nach Wegstrecke und Fahrtvariante (Pkw, öffentliche Verkehrsmittel) sowie bei berufsbedingten Übernachtungen außerhalb des eigenen Wohnsitzes gibt es verschiedene Pauschalen und steuerliche Absetzmöglichkeiten. (Information und Antragstellung bei der Arbeitgeberin/dem Arbeitgeber bzw. beim zuständigen Wohnsitzfinanzamt)



**Informationen zu Arbeitsuche, Unterstützung bei Stellensuche im Internet und beim Verfassen der Bewerbungsunterlagen**

**FEMAIL FrauenInformationszentrum Vorarlberg e.V.**

Marktgasse 6  
A-6800 Feldkirch  
**T** 05522/31002-0  
**F** 05522/31002-33  
**E** info@femail.at  
**I** www.femail.at

**Informationen zu Arbeitsuche, Arbeitsmarkterfordernissen, Bildungskarenz, Betriebsgündung und Bildungsmaßnahmen**

**AMS Bludenz**

Bahnhofplatz 1b  
A-6700 Bludenz  
**T** 05552/62371-0  
**F** 05552/62371-81160  
**E** ams.bludenz@ams.at  
**I** www.ams.at

**AMS Bregenz**

Rheinstraße 33  
A-6900 Bregenz  
**T** 05574/691-0  
**F** 05574/691-82160  
**E** ams.bregenz@ams.at  
**I** www.ams.at

**AMS Dornbirn**

Bahnhofstraße 24  
A-6850 Dornbirn  
**T** 05572/22771-0  
**F** 05572/22771-84160  
**E** ams.dornbirn@ams.at  
**I** www.ams.at

**AMS Feldkirch**

Reichsstraße 173  
A-6800 Feldkirch  
**T** 05522/3473-0  
**F** 05522/3473-85160  
**E** ams.feldkirch@ams.at  
**I** www.ams.at

**AMS Kleinwalsertal**

Walsenstraße 71  
A-6992 Hirschegg  
**T** 05517/5222-0  
**F** 05517/5222-83160  
**E** ams.kleinwalsertal@amsat  
**I** www.ams.at

**Informationen zu arbeitsrechtlichen Fragen, Bildungskarenz und atypischen Beschäftigungsformen**

**ÖGB Frauenreferat**

Widnau 2  
A-6800 Feldkirch  
**T** 05522/3553-20  
**F** 05522/3553-13  
**E** sabine.rudigier@oegb.at  
**I** www.oegb.or.at

**AK Vorarlberg**

Büro für Familien- und Frauenfragen  
Widnau 2-4  
A-6800 Feldkirch  
**T** 050 258-2600  
**F** 050 258-2601  
**E** familie.frau@ak-vorarlberg.at  
**I** www.ak-vorarlberg.at

**Informationen über Berufe und Ausbildungen, Berufsorientierung**

**BIFO Berufsinformationszentrum**

Bahnhofstraße 24  
A-6850 Dornbirn  
**T** 05572/31717  
**F** 05572/31717-17  
**E** bifoinfo@bifo.at  
**I** www.bifo.at

**BIZ BerufsInfoZentrum des Arbeitsmarktservice Bregenz**

Rheinstraße 33  
A-6900 Bregenz  
**T** 05574/691-0  
**F** 05574/691-82260  
**E** biz.bregenz@ams.at  
**I** www.ams.at

**Information über Lehrberufe und Lehrbetriebe**

**Wirtschaftskammer Vorarlberg Lehrlingsstelle**

Wichnergasse 9  
A-6800 Feldkirch  
**T** 05522/305-0  
**F** 05522/305-100  
**E** info@wkv.at  
**I** www.wko.at/vlbg

**Informationen bei Betriebsübernahme im landwirtschaftlichen Bereich**

**Landwirtschaftskammer Vorarlberg**

Montfortstraße 9-11  
A-6900 Bregenz  
**T** 05574/400-0  
**F** 05574/400-600  
**E** office@lk-vbg.at  
**I** www.diekammer.info

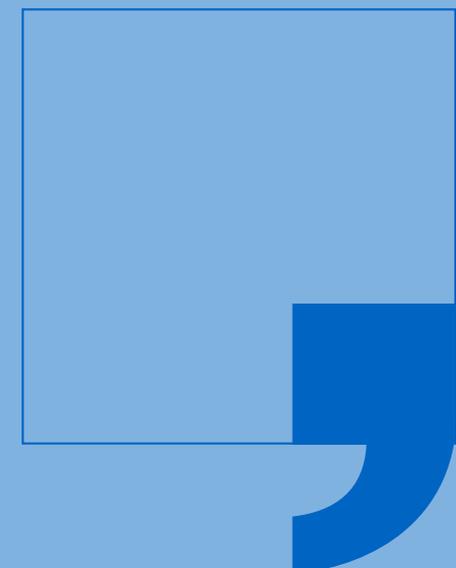
**Informationen zu Betriebsgründung und -übernahme**

**Wirtschaftskammer Vorarlberg Gründer-Service**

Wichnergasse 9  
A-6800 Feldkirch  
**T** 05522/305-1144  
**F** 05522/305-108  
**E** gruenderservice@wkv.at  
**I** www.gruender-service.at

**Gründerinnen-Service Merlin Unternehmensberatung**

J.-G.-Ulmerstraße 2  
A-6850 Dornbirn  
**T** 05572/52800  
**F** 05572/52800-16  
**E** buero@merlin-ub.at  
**I** www.merlin-ub.at





- Bildungsmöglichkeiten während der Karenz bzw. Familienphase
- Beihilfen und Zuschüsse

#### [BILDUNGSMÖGLICHKEITEN WÄHREND DER KARENZ BZW. FAMILIENPHASE]

##### Im Lernen liegt die Chance

Im Anschluss an die Karenz bzw. Familienphase (oder schon während dieser Zeit) ergeben sich oft neue Bildungserfordernisse oder -wünsche, um das künftige Berufsleben erfolgreicher und befriedigender zu gestalten und/oder mit den Veränderungen in der Arbeitswelt Schritt zu halten. Durch den Abstand vom Beruf erkennen viele Menschen, dass sie nicht mehr an ihren ursprünglichen Arbeitsplatz zurückkehren möchten. Manche suchen einen neuen Arbeitsplatz, andere möchten sich weiterbilden oder auch einen ganz neuen Beruf ergreifen. Die Arbeitszufriedenheit ist ein ganz wesentlicher Faktor für die Lebensqualität und die Fähigkeit, auch beruflich schwierige Phasen durchzustehen. Daher ist es sehr sinnvoll, die neuen Ideen und den inneren Schwung zur Veränderung ernst zu nehmen und zu nützen – die innere Stimme ist ein wichtiger persönlicher Wegweiser und sollte nicht durch Beschwichtigungen oder ängstliche Bedenken zum Schweigen gebracht werden.

Eine **Bildungskarenz** im Anschluss an die Elternkarenz bietet zusätzliche Möglichkeiten, mehr Zeit für die eigene berufliche Höherqualifizierung nützen zu können.

Die Möglichkeiten zur Weiterbildung oder Umschulung sind vielfältig und richten sich vor allem nach dem bestehenden Ausbildungsniveau:

- Wer noch keinen Pflichtschulabschluss hat, kann den Hauptschulabschluss nachholen, um dann einen Beruf zu erlernen.
- Personen mit Fachschul- oder Lehrabschluss können sich in ihrem Beruf über themenspezifische Kurse weiterbilden bzw. spezialisieren oder bei entsprechender Berufspraxis die Meisterprüfung absolvieren.
- Personen ohne Reifeprüfung können die Studienberechtigungs- oder Berufsreifeprüfung ablegen und damit an einer Universität, Fachhochschule oder Akademie studieren oder ein Kolleg besuchen.
- Verschiedene berufsbildende Schulen können auch im zweiten Bildungsweg besucht werden.
- Auch die Absolvierung einer Lehre ist im zweiten Bildungsweg möglich. Hier können eventuell bestehende frühere Ausbildungen oder Berufspraktika angerechnet werden.
- Personen mit Reifeprüfung können sich über Kollegs, Akademien, Universitätslehrgänge oder ein Studium aus- bzw. weiterbilden oder auch alle Bildungsangebote nützen, die keine Reifeprüfung erfordern.
- Einrichtungen der (beruflichen) Erwachsenenbildung bieten vielfältige Möglichkeiten der beruflichen oder auch persönlichen Weiterentwicklung.
- Die Bildungskarenz ermöglicht im Anschluss an die Elternkarenz unter bestimmten Bedingungen eine weitere Karenzzeit für Ausbildungszwecke.



### Was tun?

Wenn Sie sich beruflich weiterbilden möchten oder eine Umschulung planen, sollten Sie sich genau informieren, welche Voraussetzungen Sie für Ihr Bildungsvorhaben benötigen, wie viel Zeit und Kosten es erfordern wird und welche Fristen zu beachten sind. Wichtig ist es auch abzuklären, ob sich Ihre Aussichten am Arbeitsmarkt damit in der von Ihnen erhofften Weise verändern werden.

### Folgende Fragen helfen Ihnen, Ihre Situation genauer zu betrachten:

- Möchte ich meinen erlernten Beruf beibehalten? Wenn ja, in welchen Bereichen möchte ich mich weiterbilden/weiterentwickeln?
- Möchte ich einen neuen Beruf erlernen? Wenn ja, welche Voraussetzungen bringe ich mit? Was bin ich bereit, dafür auf mich zu nehmen?
- Bin ich bereits umfassend über die von mir gewünschte Bildungsform informiert? Wenn nein, wer kann mir Informationen geben?
- Kann ich mein Bildungsvorhaben bereits während der Karenz beginnen bzw. absolvieren? Wenn ja, benötige ich dafür Unterstützung (z.B. familienergänzende Kinderbetreuung)?
- Wie kann ich mir Freiräume schaffen, um auch zu Hause zu lernen oder zu üben?

Das vielfältige Angebot an Aus- und Weiterbildung ist in seiner Fülle zuweilen schwer zu überblicken. Information und Beratung sind hier besonders wichtig und werden von verschiedenen Einrichtungen angeboten. Die entsprechenden Adressen finden Sie am Ende dieses Kapitels.

### BILDUNGSKARENZ

Eine Bildungskarenz kann mit dem Arbeitgeber gegen Entfall des Arbeitsentgeltes für die Dauer von mindestens drei Monaten bis maximal einem Jahr vereinbart werden. Die Bildungskarenz kann auch in Teilen angetreten werden, wobei ein Teil mindestens drei Monate zu dauern hat und die Gesamtdauer der einzelnen Teile innerhalb einer Rahmenfrist von vier Jahren ein Jahr nicht überschreiten darf. Auch Saisonbeschäftigte können unter bestimmten Voraussetzungen eine Bildungskarenz vereinbaren. Für die Zeit der Bildungskarenz besteht Anspruch auf Weiterbildungsgeld in Höhe des fiktiven Arbeitslosengeldes, sofern die arbeitslosenversicherungsrechtliche Anwartschaft erfüllt und die Teilnahme an einer Weiterbildungsmaßnahme von mindestens 20 Wochenstunden nachgewiesen wird. Für Personen mit Betreuungspflichten für Kinder bis zum vollendeten 7. Lebensjahr beträgt die geforderte Mindestanspruchnahme der Weiterbildung 16 Wochenstunden, wenn keine längeren Betreuungsmöglichkeiten für das Kind bestehen. (Informationen beim Arbeitsmarktservice)

**[BEIHILFEN UND ZUSCHÜSSE]**

In der Folge werden die wichtigsten finanziellen Unterstützungen im Überblick alphabetisch erwähnt. Nähere Informationen z.B. über die konkreten Anspruchsvoraussetzungen, über Sonderfälle und die Antragsabwicklung erhalten Sie bei den angeführten Stellen. Im Kapitel „Wiedereinstieg“ finden Sie Beihilfen und Zuschüsse rund um Arbeitssuche und Arbeitsaufnahme. Im Kapitel „Karenz“ finden Sie Beihilfen und Zuschüsse für die Familie.

Wenn Sie eine Aus- oder Weiterbildung planen, können Sie bei Erfüllung der Anspruchsvoraussetzungen Zuschüsse erhalten:

**Weiterbildungsgelder:**

Mittel aus verschiedenen Fonds werden für Bildungsvorhaben ausbezahlt. (Information bei Land Vorarlberg, Wirtschaftskammer, AK, Wirtschaftsförderungsinstitut und Arbeitsmarktservice)

**Stipendien:**

Land und Bund vergeben Stipendien. (Information über Landesstipendien bei der Landesregierung und über Bundesstipendien bei der Stipendienstelle der jeweiligen Universität)

**Kinderbetreuungsbeihilfe:**

Die Kinderbetreuungsbeihilfe können Eltern beantragen, wenn sie eine Bildungsmaßnahme des Arbeitsmarktservice besuchen. Die Höhe richtet sich nach Einkommensobergrenzen und nach der Familiengröße. Gefördert wird Kinderbetreuung durch Kinderbetreuungseinrichtungen und familienfremde Privatpersonen. (Information und Antragstellung beim Arbeitsmarktservice)



**Erstinformation zu den Bildungsangeboten in Vorarlberg****FEMAIL FrauenInformationszentrum Vorarlberg e.V.**

Marktgasse 6  
A-6800 Feldkirch  
**T** 05522/31002-0  
**F** 05522/31002-33  
**E** info@femail.at  
**I** www.femail.at

**Informationen zu Beruf und Ausbildung****BIFO Berufsinformationszentrum**

Bahnhofstraße 24  
A-6850 Dornbirn  
**T** 05572/31717  
**F** 05572/31717-17  
**E** bifoinfo@bifo.at  
**I** www.bifo.at

**BIZ BerufsInfoZentrum des Arbeitsmarktservice Bregenz**

Rheinstraße 33  
A-6900 Bregenz  
**T** 05574/691-0  
**F** 05574/691-82260  
**E** biz.bregenz@ams.at  
**I** www.ams.at

**Kurse zur Erlangung des Hauptschulabschlusses****Jugendwerkstätte Dornbirn**

Bildgasse 18  
A-6850 Dornbirn  
**T** 05572/51351  
**F** 05572/51351-4  
**E** office.djw@aon.at

**Information über Lehrberufe und Lehrbetriebe****Wirtschaftskammer Vorarlberg Lehrlingsstelle**

Wichnergasse 9  
A-6800 Feldkirch  
**T** 05522/305-0  
**F** 05522/305-100  
**E** lehrlinge@wkv.at  
**I** www.wko.at/vlbg

**Absolvierung der Berufsreifeprüfung****Volkshochschule Götzis**

Vorarlberger Wirtschaftspark  
A-6840 Götzis  
**T** 05523/551500  
**F** 05523/551500-9  
**E** info@vhs-goetzis.at  
**I** www.vhs-goetzis.at

**Berufsausbildungen sowie Kurse zur beruflichen Weiterbildung****WIFI – Wirtschaftsförderungsinstitut**

Bahnhofstraße 24  
A-6850 Dornbirn  
**T** 05572/3894-0  
**F** 05572/3894-171  
**E** Anmeldung@vlbg.wifi.at  
**I** www.vlbg.wifi.at

**Sprachzertifikate, Europäischer Computerführerschein****Bildungs-Center der AK**

Schießstätte 16  
A-6800 Feldkirch  
**Ab Herbst 2009:** Widnau 2–4  
A-6800 Feldkirch  
**T** 050/258-4000  
**F** 050/258-4001  
**E** bc@ak-vorarlberg.at  
**I** www.bildungscenter.at  
**Alle Kurse mit kostenloser Kinderbetreuung** (Montag bis Samstag)

**Berufsausbildungen im zweiten Bildungsweg, Sprachzertifikate****Volkshochschule Bregenz**

Römerstraße 9  
A-6900 Bregenz  
**T** 05574/525240  
**F** 05574/525244  
**E** direktion@vhs-bregenz.at  
**I** www.vhs-bregenz.at

**Volkshochschule Bludenz**

Zürcherstraße 48  
A-6700 Bludenz  
**T** 05552/65205  
**F** 05552/65233  
**E** info@vhs-bludenz.at  
**I** www.vhs-bludenz.at

**Verein Schlosserhus Volkshochschule Rankweil**

Dr. Grißstraße 5  
A-6830 Rankweil  
**T** 05522/46562  
**F** 05522/47919  
**E** info@schlosserhus.at  
**I** www.schlosserhus.at

**Volkshochschule Egg**

c/o BORG  
Pfister 925  
A-6863 Egg  
**T** 05512/2484  
**F** 05512/2484-5  
**E** borg.egg@cnv.at  
**I** www.borg.at

**Volkshochschule Götzis**

Vorarlberger Wirtschaftspark  
A-6840 Götzis  
**T** 05523/55150-0  
**F** 05523/55150-9  
**E** info@vhs-goetzis.at  
**I** www.vhs-goetzis.at

**Volkshochschule Hohenems**

Franz-Michael-Felder-Straße 6  
A-6845 Hohenems  
**T** 05576/73383  
**F** 05576/73383-3  
**E** vhs@ems.vol.at  
**I** www.kreativ.vol.at

**Berufliche Weiterbildung in verschiedenen Bereichen****Beruf und Bildung**

Platz 138  
A-6870 Bezau  
**T** 05514/2502-18  
**F** 05514/2402-5  
**E** beruf.bildung@bla.bezau.at

**Kurse für Bäuerinnen****Landwirtschaftskammer Vorarlberg**

Montfortstraße 9–11  
A-6900 Bregenz  
**T** 05574/400-0  
**F** 05574/400-600  
**E** office@lk-vbg.at  
**I** www.diekammer.info

**Studienberechtigungsprüfung, Fernstudien****Eurostudienzentrum Bregenz**

Belruptstraße 10  
A-6900 Bregenz  
**T** 05574/46120-0  
**F** 05574/46120-17  
**E** eurostuz.bregenz@jku.at  
**I** www.esc.ac.at/bregenz

**Universitäts- und Diplomlehrgänge, berufsbezogene Seminare und Workshops****Schloss Hofen**

Hoferstraße 26  
A-6911 Lochau  
**T** 05574/4930-0  
**F** 05574/4930-22  
**E** info@schlosshofen.at  
**I** www.schlosshofen.at

### Informationen über Universitätsstudien

#### Österr. Hochschülerschaft Universität Innsbruck

Josef-Hirn-Straße 7  
A-6020 Innsbruck  
**T** 0512/507-4900 oder 4910 (Frauenreferat)  
**F** 0512/507-9830  
**E** info@oeh.cc oder frauen@oeh.cc  
**I** www.oeh.cc

### Weitere Bildungsangebote

#### Bildungshaus Batschuns

Kapf 1  
A-6832 Zwischenwasser  
**T** 05522/44290-0  
**F** 05522/44290-5  
**E** bildungshaus@babh.at  
**I** www.bildungshaus-batschuns.at

#### Bildungshaus Bezau

Platz 38  
A-6870 Bezau  
**T** 05514/4126  
**F** 05514/4126-4  
**E** info@imklosterbezau.at  
**I** www.imklosterbezau.at

#### Bildungshaus St. Arbogast

Montfortstraße 88  
A-6840 Götzis  
**T** 05523/62501-0  
**F** 05523/62501-32  
**E** arbogast@kath-kirche-vorarlberg.at  
**I** www.arbogast.at

#### Frauenreferat der Diözese

Bahnhofstraße 13  
A-6800 Feldkirch  
**T** 05522/3485-202  
**F** 05522/3485-5  
**E** frauenreferat@kath-kirche-vorarlberg.at

### Informationen zu Zuschüssen und Beihilfen bei Bildungsvorhaben

#### Informationen zu Unterstützungen des AMS

##### AMS Bludenz

Bahnhofplatz 1b  
A-6700 Bludenz  
**T** 05552/62371-0  
**F** 05552/62371-81160  
**E** ams.bludenz@ams.at  
**I** www.ams.at

##### AMS Bregenz

Rheinstraße 33  
A-6900 Bregenz  
**T** 05574/691-0  
**F** 05574/691-82160  
**E** ams.bregenz@ams.at  
**I** www.ams.at

##### AMS Dornbirn

Bahnhofstraße 24  
A-6850 Dornbirn  
**T** 05572/22771-0  
**F** 05572/22771-84160  
**E** ams.dornbirn@ams.at  
**I** www.ams.at

##### AMS Feldkirch

Reichsstraße 173  
A-6800 Feldkirch  
**T** 05522/3473-0  
**F** 05522/3473-85160  
**E** ams.feldkirch@ams.at  
**I** www.ams.at

##### AMS Kleinwalsertal

Walsenstraße 71  
A-6992 Hirschegg  
**T** 05517/5222-0  
**F** 05517/5222-83160  
**E** ams.kleinwalsertal@ams.at  
**I** www.ams.at

### Information zu Bildungszuschüssen der Wirtschaftskammer und des WIFI

#### Wirtschaftskammer Vorarlberg

Wichnergasse 9  
A-6800 Feldkirch  
**T** 05522/305-1144  
**F** 05522/305-108  
**E** gruenderservice@wkv.at  
**I** www.wko.at/vlbg/gruenderservice

### Information zu Landesstipendien

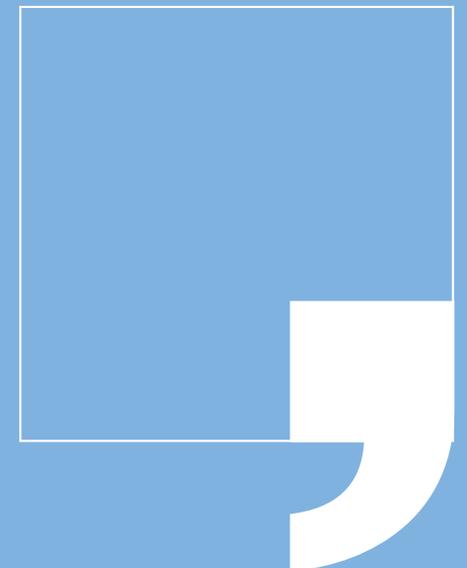
#### Abteilung Wissenschaft und Weiterbildung Vorarlberger Landesregierung

Römerstraße 24  
A-6901 Bregenz  
**T** 05574/511-22212 oder -22213  
**F** 05574/511-22295  
**E** karoline.reisch@vorarlberg.at oder  
petra.hopfner@vorarlberg.at  
**I** www.vorarlberg.at/wissenschaft

### Information zu Bundesstipendien

#### Stipendienstelle der Universität Innsbruck

Andreas-Hofer-Straße 46  
A-6020 Innsbruck  
**T** 0512/573370  
**F** 0512/573370-16  
**E** Stip.lbk@stbh.gv.at  
**I** www.stipendium.at



**Informationen über alle Fragen der Rechte und Pflichten beider Elternteile**

**Bezirkshauptmannschaft Bregenz  
Abteilung Jugendwohlfahrt**

Seestraße 1  
A-6900 Bregenz  
**T** 05574/4951-0  
**F** 05574/4951-52095  
**E** bhbbregenz@vorarlberg.at  
**I** www.vorarlberg.at/bhbbregenz

**Bezirkshauptmannschaft Bludenz  
Abteilung Jugendwohlfahrt**

Gayenhofplatz 2  
A-6700 Bludenz  
**T** 05552/6136-0  
**T** 05552/6136-51095  
**E** bhbludenz@vorarlberg.at  
**I** www.vorarlberg.at/bhbludenz

**Bezirkshauptmannschaft Dornbirn  
Abteilung Jugendwohlfahrt**

Klaudiastraße 2  
A-6850 Dornbirn  
**T** 05572/308-0  
**F** 05572/308-53095  
**E** bhdornbirn@vorarlberg.at  
**I** www.vorarlberg.at/bhdornbirn

**Bezirkshauptmannschaft Feldkirch  
Abteilung Jugendwohlfahrt**

Schloßgraben 1  
A-6800 Feldkirch  
**T** 05522/3591-0  
**F** 05522/3591-54095  
**E** bhfeldkirch@vorarlberg.at  
**I** www.vorarlberg.at/bhfeldkirch

**Informationen zu Rechtsfragen:**  
Sprechtage jeweils Di 8.00 bis 12.00 Uhr

**Bezirksgericht Bregenz**

Anton-Schneider-Straße 14  
A-6900 Bregenz  
**T** 05574/4931-0  
**F** 05574/4931-60

**Bezirksgericht Bezau**

Platz 39  
A-6870 Bezau  
**T** 05514/2206-0  
**F** 05514/2206-25  
**E** vorstand.bezau@justiz.gv.at

**Bezirksgericht Bludenz**

Sparkassenplatz 4  
A-6700 Bludenz  
**T** 05552/63081-0  
**F** 05552/63081-5

**Bezirksgericht Montafon**

Gerichtsweg 3  
A-6780 Schruns  
**T** 05556/72202-0  
**F** 05556/74715

**Bezirksgericht Dornbirn**

Kapuzinergasse 12  
A-6850 Dornbirn  
**T** 05572/3843-0  
**F** 05572/3843-5

**Bezirksgericht Feldkirch**

Churerstraße 13  
A-6800 Feldkirch  
**T** 05522/302-0  
**F** 05522/302-400

**Erste anwaltliche Auskunft:**

**Rechtsanwaltskammer für Vorarlberg**

Marktplatz 11  
A-6800 Feldkirch  
**T** 05522/71122  
**F** 05522/71122-11  
**E** kammer@rechtsanwaelte-vorarlberg.at  
**I** www.rechtsanwaelte-vorarlberg.at

**Informationen zu kostenreduzierter Rechtsberatung**

**Frauenreferat der Vorarlberger Landesregierung**

Landhaus  
Römerstraße 15  
A-6901 Bregenz  
**T** 05574/511-24136  
**F** 05574/511-24195  
**E** frauen@vorarlberg.at  
**I** www.vorarlberg.at/frauen

**Beratung für Alleinerziehende, Treffpunkte, Seminare, Gruppenangebote für Kinder von vier bis 14 Jahren:**

**Arbeitskreis für Alleinerziehende Ehe- und Familienzentrum**

Herrengasse 4  
A-6800 Feldkirch  
**T** 05522/74139-13  
**F** 05522/74139-8  
**E** efz@kath-kirche-vorarlberg.at

**Information und Beratung bei Fragen der Gleichbehandlung für Arbeiterinnen und Angestellte**

**Büro der Regionalanwältin für Gleichbehandlungsfragen (Vorarlberg, Tirol, Salzburg)**

**Dr. In Christine Baur**  
Leipziger Platz 2  
A-6020 Innsbruck  
**T** 0512/343032  
**F** 0512/343032-10  
**E** ibk.gaw@bmgsg.vg.at

**Informationen bei Fragen der Gleichbehandlung für Bundesbedienstete**

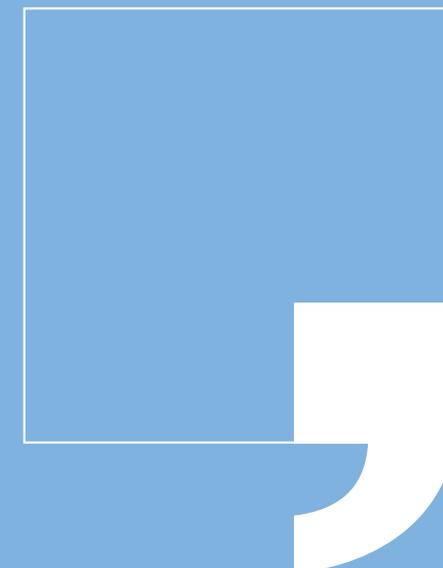
Gleichbehandlungsbeauftragte der einzelnen Ressorts in den jeweiligen Dienststellen.

**Informationen bei Fragen der Gleichbehandlung für Landes- und Gemeindebedienstete**

Anlaufstelle zur Förderung der Chancengleichheit (Personalvertretung) bzw. Dienstbehörde.

**Frauenreferat der Vorarlberger Landesregierung**

Landhaus  
Römerstraße 15  
A-6901 Bregenz  
**T** 05574/511-24113  
**F** 05574/511-24195  
**E** monika.lindermayr@vorarlberg.at  
**I** www.vorarlberg.at/frauen  
**I** www.caritas-vorarlberg.at





**Rechtsratgeber für Eltern  
Job & Kind**  
Zu bestellen bei  
AK Vorarlberg  
Widnau 2-4  
A-6800 Feldkirch  
**T** 050/258-8000  
**E** bestellen@ak-vorarlberg.at



**Beruf und Familie  
Die häufigsten Fragen und  
größten Irrtümer**  
Zu bestellen bei AK Vorarlberg  
Widnau 2-4  
A-6800 Feldkirch  
**T** 050/258-2600  
**F** 050/258-2001  
**E** familie.frau@ak-vorarlberg.at



**Informationen zur „Obsorge“  
für Minderjährige**  
Rechtliche Verantwortung  
für Minderjährige  
Zu bestellen bei  
FEMAIL FrauenInformationszentrum  
Vorarlberg e.V.  
Marktgasse 6  
A-6800 Feldkirch  
**T** 05522/31002-0  
**F** 05522/31002-33  
**E** info@femail.at  
**I** www.femail.at



**Informationen zum  
„Kinderbetreuungsgeld“**  
Zu bestellen bei  
FEMAIL FrauenInformationszentrum  
Vorarlberg e.V.  
Marktgasse 6  
A-6800 Feldkirch  
**T** 05522/31002-0  
**F** 05522/31002-33  
**E** info@femail.at  
**I** www.femail.at



**„Frauen fragen FEMAIL“**  
Zu bestellen bei  
FEMAIL FrauenInformationszentrum  
Vorarlberg e.V.  
Marktgasse 6  
A-6800 Feldkirch  
**T** 05522/31002-0  
**F** 05522/31002-33  
**E** info@femail.at  
**I** www.femail.at



**Informationen für  
alleinerziehende Eltern  
Leitfaden für Alleinerziehende**  
Zu bestellen beim Frauenreferat  
im Amt der Vorarlberger  
Landesregierung  
Römerstraße 15  
A-6901 Bregenz  
**T** 05574/511-24112  
**E** frauen@vorarlberg.at



**Sammlung aktueller  
Bildungsangebote für Frauen  
Frauenbildungskalender**  
Zu bestellen beim Frauenreferat  
im Amt der Vorarlberger  
Landesregierung  
Römerstraße 15  
A-6901 Bregenz  
**T** 05574/511-24136  
**E** frauen@vorarlberg.at



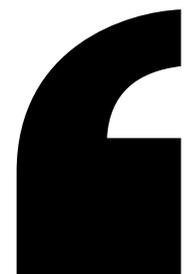
**Die cleveren Seiten für Familien  
Familienleistungen des Landes  
Vorarlberg**  
Zu bestellen beim  
Familienreferat der Vorarlberger  
Landesregierung  
**T** 05574/511-24106  
**F** 05574/511-24195  
**I** www.vorarlberg.at/familie



**Rechtsinformation  
„Baby Package“**  
Informationen zum Mutterschutz,  
Karenz, Elternteilzeit,  
Wiedereinstieg sowie  
Musterformulare  
Zu bestellen bei: ÖGB Vorarlberg,  
Widnau 2  
A-6800 Feldkirch  
**T** 05522/3553-20  
**E** sabine.rudigier@oegb.at



**Rechtsinformation  
„Bist du a-typisch?“**  
Informationen für geringfügig  
Beschäftigte und freie  
DienstnehmerInnen  
Zu bestellen bei: ÖGB Vorarlberg  
Widnau 2  
A-6800 Feldkirch  
**T** 05522/3553-20  
**E** sabine.rudigier@oegb.at





Die meisten der in den einzelnen Kapiteln angeführten Institutionen und Einrichtungen haben eine eigene Homepage. Die diesbezüglichen Internet-Adressen finden Sie im Adressteil. Folgende Internet-Seiten bieten zusätzliche Informationen rund um den Themenbereich „Karenz“:

**Behördenführer Österreich**

■ [www.help.gv.at](http://www.help.gv.at)

**Informationen zur Karenz**

■ [www.karenz.at](http://www.karenz.at)

**Informationen zum Kinderbetreuungsgeld**

■ [www.kindergeldrechner.at](http://www.kindergeldrechner.at)

**Informationen über Bildungsangebote**

■ [www.pfiffika.at](http://www.pfiffika.at)

**Informationen für Migrantinnen und Migranten**

■ [www.migrant.at](http://www.migrant.at)

(Unter dieser Adresse gibt es auch Übersetzungen der rechtlichen Bestimmungen in türkisch und serbokroatisch.)

