

NEWSLETTER DEZEMBER/2006

EinElternForum 3/2006: Umgang mit (Zeit)Stress

Die neuste Ausgabe der Zeitschrift für Einelternfamilien **EinElternForum**, „Umgang mit (Zeit)Stress“, ist soeben erschienen.

Alleinerziehende erledigen die Aufgaben alleine, für die sonst zwei Eltern besorgt sind - und oft noch mehr. Sie müssen Meisterinnen des Zeitmanagements sein, um Kinder, Lebensunterhalt, Haushalt und Behörden unter einen Hut zu bringen. In dieser Ausgabe zeigt **EinElternForum** erprobte Methoden im Umgang mit (Zeit)Stress, Fachpersonen geben Auskunft und Tipps für den Umgang mit Behörden, das gemeinsame Sorgerecht wird kritisch beleuchtet und eine kinderfreundliche Gesellschaft, wo auch Einelternfamilien viel Unterstützung finden, wird vorgestellt. Und wie immer enthält das Heft eine "Geschichte, die das Leben schrieb", eine Kolumne, viele Ferien- und Buchtipps sowie nützliche Adressen.

Möchten Sie die Zeitschrift EinElternForum abonnieren? Wir offerieren sie Ihnen im Kollektivabonnement zu attraktiven Preisen, zum Beispiel 5 Exemplare pro Ausgabe zu 80 Franken oder 20 Exemplare zu 250 Franken. Möchten Sie mehr wissen? Schicken Sie uns ein Mail oder rufen Sie an: info@einelternforum.ch, Tel. 031 351 77 71. Wir freuen uns auf Ihre Kontaktnahme!

Aus dem Inhalt von EEF 3/2006:

Mut zur Lücke

In allen Bereichen des Lebens perfekt sein zu wollen, verursacht Stress. Perfektionismus tut uns nicht gut. Er frustriert uns, weil wir dabei immer versagen werden. Als Kind schon, haben wir gelernt, dass man uns für unsere guten Leistungen liebt und lobt. Da wir alle Liebe und Anerkennung wollen, ist es nicht einfach, sich von den hohen Ansprüchen an uns zu lösen. Im Artikel wird anhand des Beispiels einer allein erziehender Mutter gezeigt, dass „Lernen unperfekt zu sein“ sich lohnen kann.

Du musst halt Prioritäten setzen!

Was heisst Prioritäten setzen? Wie kann man zwischen wichtigen und weniger wichtigen Aufgaben unterscheiden? Und wie kann das in der Praxis durchgeführt werden? Prioritäten setzen heisst eben auch Nein sagen lernen. In diesem Artikel wird eine hilfreiche Methode vorgestellt und mit zahlreichen Beispielen aus dem Alltag einer Alleinerziehenden anschaulich gemacht.

Zeiträume

Nimm Dir Zeit zum Überlegen und Beratschlagen. Wenn Du aber dann weißt, was Du willst, dann bringe dein Vorhaben schnell zum Abschluss.

Mit diesem einleitenden Zitat zeigt die Autorin wie unterschiedlich und subjektiv das Zeitempfinden sein kann und dass es vor allem Pausen sind, die im Zeitstress viel helfen. Also, das Geheimnis ist kleiner: Mut zur Pause!

Gemeinsames Sorgerecht als Regelfall? – Danke, Nein

Mit einigem Medienecho hat die Universität Zürich Ende Oktober verkündet, das geltende Sorgerecht müsse geändert werden, weil es „unbefriedigend“ sei. Die Privatrechtsprofessorin Andrea Bächler fordert deshalb zusammen mit Heidi Simoni vom Marie Meierhofer Institut das gemeinsame Sorgerecht als Regelfall. Eine Forderung, die der Schweizerische Verband alleinerziehender Mütter und Väter SVAMV aber nicht nachvollziehen kann.

In diesem Artikel zeigt SVAMV warum das gemeinsame Sorgerecht als Regelfall nicht eingeführt werden soll.

Dieser Artikel ist auch unter www.einelternforum.ch oder www.svamv-fsfm.ch (ab Januar in einer ausführlicheren Version) verfügbar.

Gästebett, Reisen zu Verwandten, Musikunterricht

Sozialhilfe muss neben der Existenzsicherung bei der Integration helfen, betonen die neuen Richtlinien der Schweizerischen Konferenz für Sozialhilfe SKOS. Wie wird das aber genau umgesetzt?

Die Autorin zeigt den behördlichen Ermessensspielraum in Einzelfällen und ermutigt Betroffene, sich für Ansprüche einzusetzen.

Stress mit Behörden

Alleinerziehende Eltern haben aufgrund ihres Status und teilweise als Folge ihrer oft prekären finanziellen Situation mit verschiedensten Behörden zu tun: Eine Zusatzbelastung für ohnehin schon mehrfach beanspruchte Mütter und Väter. Die eigenen Rechte kennen hilft, die Belastung in Grenzen zu halten. Béatrice Furer, Sozialarbeiterin HFS Bern, beantwortet Fragen zum Umgang mit Behörden rund den Kinderschutz.

Zum Beispiel: Was ist eine Gefährdungsmeldung? Was wird unter Kinderschutz verstanden? Welche Rechte und Pflichten haben Eltern im Rahmen einer Kinderschutzmassnahme? Was können Eltern gegen einen behördlichen Entscheid tun? Dazu gibt sie allgemeine Tipps zum Umgang mit Behörden.

Kinder immer willkommen – Einelternfamilien in Israel

Zwei Betroffene berichten, wie Kinder und Einelternfamilien in Israel eine bedeutend grössere Unterstützung erhalten als in der Schweiz.

Dieser Artikel ist auch unter www.einelternforum.ch oder www.svamv-fsfm.ch verfügbar.

Die Zeitschrift **EinElternForum** fördert und vernetzt den Austausch unter Einelternfamilien in der ganzen Schweiz. Sie bietet vielseitige Information zu Rechts- und anderen Fragen, gibt Hinweise auf Beratungs- und Veranstaltungsangebote und sensibilisiert auch sozial und sozialpolitisch Tätige und die breitere Öffentlichkeit für die Anliegen, Bedürfnisse und Forderungen von Einelternfamilien.

Herausgeberinnen: CARITAS Bern, Reformierte Kirchen Bern-Jura-Solothurn, pro juventute Bern und Regionalzentrum Bern, frabina Beratungsstelle für Frauen und binationale Paare, SVAMV Schweizerischer Verband alleinerziehender Mütter und Väter.

EinElternForum erscheint dreimal jährlich

Abonnement Fr. 20.-, Mehrfach-Abos für Institutionen zu günstigen Preisen

Bezug: EEF, Postfach 7572, 3001 Bern, info@einelternforum.ch, Tel. 031 351 77 71 (SVAMV)

www.einelternforum.ch