

## Alleinerziehende Eltern sind wahre Heldinnen und Helden des Alltags.

### Doch auch SuperheldInnen brauchen mal Hilfe.

Alleinerziehend zu sein, ist oft ein Stigma, in das alleinerziehende Mütter und Väter einsortiert werden. Ob sie wollen oder nicht, ob sie passen oder nicht. Obwohl *Alleinerziehend* heutzutage bereits eine von vielen möglichen Familienformen ist. Dennoch ist der normale Alltag für Alleinerziehende oft ein Kunststück. Viele Stunden Erwerbsarbeit, fast keine Unterstützung bei der Kinderbetreuung abseits von Schule und Kindergarten und wenig Zeit für sich selbst – das ist der Alltag vieler alleinerziehender oder getrenntlebender Eltern. Da kann es bei zusätzlichen Belastungen rasch eng werden. Vor allem während der Corona-Pandemie hat sich die Situation für Ein-Eltern-Familien besonders zugespitzt. Doch alleinerziehend zu sein ist keine Sackgasse.

Mit dem Projekt „Alleinerziehende stärken“ helfen wir, Alleinerziehende im Alltag zu entlasten und ihre Wohnsituation zu verbessern – organisatorisch sowie finanziell. Rasch, umfassend und nachhaltig.

**Wir leisten Hilfe für SuperheldInnen.**

Initiative

### „Alleinerziehende stärken – Wohnen und Alltag“

Die Initiative „Alleinerziehende stärken – Wohnen und Alltag“ ist ein Kooperationsprojekt der Organisationen JUNO, ÖPA und dem Verein ALLEINERZIEHEND – ABER NICHT ALLEIN sowie von KiB CHILDREN CARE.

Nützliche Informationen zum Thema Alleinerziehen und vieles mehr findest du auf den Webseiten der Initiativen-Mitglieder:

#### ALLEINERZIEHEND – ABER NICHT ALLEIN

[www.alleinerziehend-e.com](http://www.alleinerziehend-e.com)

#### ÖPA – Österreichische Plattform für Alleinerziehende

[www.oepa.or.at](http://www.oepa.or.at)

#### JUNO

[www.alleinerziehen-juno.at](http://www.alleinerziehen-juno.at)

#### KiB CHILDREN CARE

[www.kib.or.at](http://www.kib.or.at)



Finanziert aus den Mitteln des Sozialministeriums.

 **Bundesministerium**  
Soziales, Gesundheit, Pflege  
und Konsumentenschutz



#hilfefürsuperheldInnen



# Wir stärken Alleinerziehende.



Initiative

„Alleinerziehende stärken – Wohnen und Alltag“

#hilfefürsuperheldInnen



**Wir leisten  
Hilfe für dich.**

**„Neue Kraft durch  
Austausch und Vernetzung.“**

Wir möchten dich darin bestärken, so viel  
Unterstützung wie möglich anzunehmen.

**Denn auch SuperheldInnen brauchen mal Hilfe.**

[info@alleinerziehend-e.com](mailto:info@alleinerziehend-e.com)



## **Notfallmama bitte kommen.**

Krankheit, Überlastung oder dringend berufliche Termine bedeuten in einer Ein-Eltern-Familie fast immer auch Notfall. Vor allem dann, wenn aus dem näheren Umfeld niemand zur Verfügung steht. Genau dort werden unsere Notfallmamas aktiv. Sie springen ein, wenn es bei dir Betreuungsprobleme gibt. Die Unterstützung ist kurzfristig und unkompliziert.



## **Eine leistbare Wohnung für dich.**

Du bist in einer Notsituation und suchst eine Wohnung im Burgenland? Dann ist unser Vermieter\*innen Pool genau richtig für dich. Denn wir vermitteln leistbare Wohnmöglichkeiten an Ein-Eltern-Familien und unterstützen dich in puncto Wohnungssuche.



## **Wenn das Geld knapp ist.**

Bist du in einer finanziellen Notlage? Dann zögere auf keinen Fall, Unterstützung zu suchen und anzunehmen. Wir haben für finanzielle Notlagen einen Soforthilfe-Topf gegründet, um dir so den Alltag zu erleichtern.



## **Alleinerziehend – aber nicht allein.**

Du willst raus aus der sozialen Isolation? Dann sind unsere Workshops genau richtig. Denn der Grundgedanke unserer Workshops ist die Vernetzung und der persönliche Austausch mit Menschen in derselben Situation, in der du dich gerade befindest. So geht es in unseren Einzel- und Gruppensettings verstärkt um Stressbewältigung. Sprich: um Stressmanagement, Burn-Out Prophylaxe, der Umgang mit Wut und die Arbeit mit den eigenen Ressourcen.