



Alleinerziehend und gesund sein?!

Wissenswertes zum Thema
Gesundheitsförderung

Anschriften und Telefonnummern

Verband alleinerziehender Mütter und Väter - Landesverband Berlin e.V.

Geschäftsstelle

Seelingstraße 13, 14059 Berlin
 Telefon: 030 851 51 20
 E-Mail: vamv-berlin@t-online.de
 Internet: www.vamv-berlin.de

Bürozeiten

Montag, Dienstag, Donnerstag
 von 10:00 bis 14:00 Uhr
 Mittwoch
 von 15:00 bis 17:00 Uhr

Spendenkonto

IBAN: DE 55 1002 0500 0003 1150 01
 BIC: BFSWDE33BER
 Spenden sind steuerlich absetzbar

Vorstandsmitglieder

Vorsitzende	Kirsten Kaiser
Stellvertr. Vorsitzende	Akiko Böttcher
Schatzmeisterin	Lidija Mitrovskaja
Beisitzerinnen	Katrin Bühlhoff, Martina Krahl, Melanie Ludwig, Alice Meroz, Barbara Pranatio, Dörte Scheurich

Mitarbeiterinnen

Geschäftsführerin und sozialpäd. Mitarbeiterin	Claudia Chmel
Sozialpäd. Mitarbeiterin	Alexandra Szwaczka
Sozialpäd. Mitarbeiterin	Nina Kaluza
Büroorganisation und Finanzverwaltung	Marion Reich

Impressum

Herausgeber	VAMV Landesverband Berlin e.V.
Redaktion	Claudia Chmel
Layout und Druck	www.schokovanille.com
Auflage	3.200 Stück
Stand	August 2018
Hinweis:	Das Infoheft wird unter www.vamv-berlin.de im Internet veröffentlicht.

Bildnachweise: ambermb + Clker-Free-Vector-Images + Desertrose7 + jambulboy + Katrina_S + OpenClipart-Vectors + PeterFranz + Pexels + skeeze + StockSnap + succo + sweetlouse - pixabay.com // BillionPhotos.com + detailblick-foto + DOC RABE Media + Monkey Business - Fotolia.com

Der VAMV erhält für das Projekt Familienbildung Fördermittel von der Senatsverwaltung für Bildung, Jugend und Familie.

Inhaltsverzeichnis

Liebe Leserinnen und Leser!	03
Gesundheitsförderung	05
„Viele Wege führen zum Ziel“ oder „Umwege sind auch Wege“	08
Rege Beteiligung an VAMV-Umfrage zum Thema Gesundheitsförderung bringt richtungsweisende Ergebnisse	15
Ergebnisse der Umfrage zur Gesundheitsförderung für Alleinerziehende	17
Good-Practice-Beispiele von Alleinerziehenden für Alleinerziehende	23
Das neue Präventionsgesetz: Gesundheit für alle?	25
Bist du (noch) ganz gesund?	28
Präventionskurse im Bereich Sport und Gesundheit	31
Was bräuchte eine Alleinerziehende in einer idealen Welt, um gesund zu bleiben?	32
Vernetzung von Anfang an	33
Im November an die Nordsee? Ja, klar!	35
Vorbereitet sein ... Erbrecht, Testament, Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung und Sorgerechtsverfügung	38
3× alleinerziehend, Buchempfehlungen	48
Mitglied werden	50
Beitrittserklärung	51



Liebe Leserinnen und Leser, liebe Mitglieder,

„Wir wünschen Dir Gesundheit, Erfolg und ein glückliches Leben.“ Jedem ist der Spruch bekannt.

Friedrich Nietzsche definierte Gesundheit als dasjenige Maß an Krankheit, das es mir noch erlaubt, meiner wesentlichen Beschäftigung nachzugehen.

Heutzutage steht die Gesundheit höher im Kurs. 4.000 Websites und Apps beschäftigen sich mit diesem Thema. In keinem anderen Land Europas gehen so viele Menschen in Fitnessstudios wie in Deutschland (12,3 Prozent der Gesamtbevölkerung).

Unsere VAMV-Umfrage hat ergeben, dass alles was für die Gesundheitsförderung und -erhaltung notwendig ist, den Alleinerziehenden am meisten fehlt: Zeit, Kraft und Geld. Was Umfragen, Studien und Statistiken ergeben, wissen wir bereits. Unsere Forderungen sind und bleiben aktuell. Glücklicherweise sind wir Alleinerziehende kreativ und erfinderisch. Eine Reihe von Ideen und Vorschlägen findet Ihr ab Seite 23. Und auch nach diesem tollen Sommer finden sich viele Gelegenheiten sich draußen zu bewegen.

Nun ist Sport nicht jedermanns Sache. Von der gesunden Ernährung mal abgesehen, ist die Selbstachtsamkeit genauso wichtig. Zeit für sich nehmen, sich mit Freunden treffen, Nein sagen lernen, ein Schaumbad genießen, für ausreichend Schlaf sorgen – eine gesunde Seele wird es danken.

Für uns Alleinerziehende ist es besonders wichtig, vorausschauend zu planen und vorbereitet zu sein. Wir haben einige wertvolle Tipps und Informationen im letzten Teil des Heftes zusammengestellt.

Zum Schluss noch einen Hinweis. Wir versuchen uns ständig zu verbessern und unsere Angebote für Euch aktuell zu halten. Deswegen haben wir ein Leporello entworfen, in dem wir unsere Angebote und Veranstaltungen halbjährlich ankündigen.

Ich wünsche Euch ein gesundes und sportliches Jahr.

Eure

Kirsten Kaiser

Gesundheitsförderung

Was ist Gesundheit?

„Ich bin gesund, das heißt: ich bin nicht krank.“ Diese Worte lässt Goethe seine Prinzessin in dem Schauspiel „Torquato Tasso“ sprechen. Und dieser Satz verdeutlicht das ganze Dilemma: ist gesund nur, wer nicht krank ist?



Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) schreibt dazu:

„Gesundheit ist ein Zustand des vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlergehens und nicht nur das Fehlen von Krankheit oder Gebrechen. („Health is a state of complete physical, mental and social well-being and not merely the absence of disease or infirmity.“)

Wie können Alleinerziehende die Gesundheit fördern?

In einigen Studien und Untersuchungen wurde das Thema „Gesundheit“ insbesondere auch für die Lebenssituation Alleinerziehender untersucht.

So stellt Renate Müller in ihrer Studie „Gesundheitliche Situation alleinerziehender Mütter und Väter“ 2010 in einem Fazit fest:

- Alleinerziehende Frauen können nicht generell als besonders kranke Gruppe bezeichnet werden.

Ein weiterer „Denker“, Friedrich Wilhelm Nietzsche, fand dazu folgende Worte: „Denn eine Gesundheit an sich gibt es nicht, und alle Versuche, ein Ding derart zu definieren, sind kläglich missraten. Es kommt auf dein Ziel, deinen Horizont, deine Kräfte, deine Antriebe, deine Irrtümer und namentlich auf die Ideale und Phantasmen deiner Seele an, um zu bestimmen, was selbst für deinen Leib Gesundheit zu bedeuten habe.“

Folgt man diesen Definitionen, lässt sich zusammenfassend also feststellen, dass Gesundheit sehr viel mit dem persönlichen Empfinden zu tun hat und nicht nur mit der Feststellung nicht krank zu sein.

- Die Lebenssituation von Alleinerziehenden ist sehr heterogen.
- Teilweise liegen Risikofaktoren vor, insbesondere eine schwierige finanzielle Situation und soziale Belastungen, die die Gesundheit negativ beeinflussen.
- Maßnahmen, die auf eine Verbesserung dieser spezifischen Belastungen abzielen, können einen wichtigen Beitrag zur Verbesserung der gesundheitlichen Lage alleinerziehender Mütter und Väter leisten.

Der Kooperationsverbund Gesundheitliche Chancengleichheit begründet Gesundheitsförderung, die ankommt mit dem „Lebenswelt-Ansatz“:

Menschen in schwieriger sozialer Lage (z. B. Empfängerinnen und Empfänger von Transferleistungen, Personen mit Migrationshintergrund oder Alleinerziehende) werden über andere Kommunikationskanäle und mit anderen Ansprachestrategien erreicht als sozial besser Gestellte. Durch rein verhaltensbezogene Interventionen, wie z. B. Kursangebote, sind kaum nachhaltige Wirkungen zu erwarten. Information, Aufklärung und Beratung sind Teil von Prävention, aber der Erfolg hängt maßgeblich davon ab, ob der Verhaltenskontext bzw. die konkreten Lebensbedingungen beeinflusst werden (nach Rosenbrock, 2008). Das „Regenbogen-Modell“ veranschaulicht, dass der individuelle Lebensstil stark von den Lebens- und Arbeitsbedingungen und

Was fordern wir?

Die Krankenkassen stellen mit dem Präventionsgesetz zusätzliches Geld für die Gesundheitsförderung zur Verfügung – für besondere Zielgruppen, wie z. B. für Alleinerziehende und ihre Kinder.

Jetzt könnte man denken, dass somit alles auf einem guten Weg ist. Doch unser Eindruck ist: das Geld findet den Weg nicht zu sinnvollen Investitionen in die Gesundheitsförderung Alleinerziehender.

Dabei sind die Wünsche der Alleinerziehenden zielorientiert und die Erfüllung dieser

dem sozialen Umfeld bestimmt wird. Der Erfolg gesundheitsfördernder Ansätze ist umso wahrscheinlicher, je mehr von Anfang an auch diese Rahmenbedingungen zum Gegenstand der Intervention werden. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) hat hierfür den Begriff des „Setting-Ansatzes“ geprägt. In Deutschland wird auch vom „Lebenswelt-Ansatz“ gesprochen.

Soweit die Theorie – doch wie sieht die Praxis aus? Wie können Alleinerziehende ihre Gesundheit fördern? Wie beantworten Alleinerziehende aus ihrem Alltag und Erleben heraus diese Frage? Mit unserer Online-Umfrage haben wir von November 2017 bis Februar 2018 Alleinerziehende befragt, was sie sich selbst für ihre Gesundheitsförderung wünschen und was sie dafür benötigen. Über 200 Antworten haben uns erreicht. Die Umfrage mit den Ergebnissen und eine Zusammenfassung finden Sie in diesem Heft.

Wünsche eine langfristige Investition in die Zukunft. Gesunde Menschen belasten nicht die Kosten des Gesundheitssystems, gesunde Menschen können sich um ihre Kinder und Familien kümmern und gesunde Menschen senken die Fehlzeiten durch Krankheit am Arbeitsplatz.

Daher fordern wir

- flexible Kinderbetreuung
 - auch für die Gesundheitsförderung –
- die Wahl zu haben, mit dem Kind/ den Kindern gemeinsam oder parallel zur selben Zeit einen Kurs zu besuchen (Bewegung, Ernährung, Entspannung)
- wohnortnahe Kurse
- kostengünstige Angebote (z. B. durch flächendeckende Einelternfamilienrabatte in Schwimmbädern, Volkshochschulen, Sportvereinen usw. und den Verzicht auf den Eigenanteil der Teilnehmenden für Alleinerziehende bei Präventionskursen)
- Angebote, die nicht nur an einem Wochentag und zu einer Uhrzeit möglich sind
- über eine Anschubfinanzierung hinaus, langfristige Präventionsmöglichkeiten
- eine spezielle Beratung und Begleitung bei der Entwicklung eigener Strategien zur Gesundheitsförderung

Mit unserem Antrag bei der Bundesdelegiertenversammlung des Verbandes alleinerziehender Mütter und Väter, dass der VAMV-Bundesverband sich gegenüber der Politik und den Krankenkassen für die speziellen Bedürfnisse und Interessen von Einelternfamilien hinsichtlich einer bundesweit besseren Gesundheitsvorsorge für Alleinerziehende einsetzen soll, bilateralen Gesprächen mit Akteuren im Gesundheitsbereich in Berlin und unserer Umfrage haben wir erste Schritte für die Verbesserung der Gesundheitsförderung für Alleinerziehende getan. Die nächsten Schritte werden folgen.

Claudia Chmel

Jeannette Deutschmann Rechtsanwältin

Tätigkeitsschwerpunkt Familienrecht
Sorgerecht · Umgangsrecht · Scheidung · Unterhalt

Frankfurter Allee 104
10247 Berlin
T | 0176 85 106 108
JDRechtsanwaeltin@gmx.de

„Viele Wege führen zum Ziel“ oder „Umwege sind auch Wege“

Theoretisch wissen wir (fast) alles, was wir für ein gesundes Leben brauchen. Allem voran (aber nicht ausschließlich) natürlich:

- Verzicht auf Tabak- und Alkoholkonsum
- Gesunde Ernährung
- Bewegung (und ich sage hier bewusst nicht „Sport“)

Drei lächerliche Punkte zu einem gesünderen Lebensstil mit einer statistisch deutlich höheren Lebenserwartung und niedrigerem Krankheitsrisiko ... pro umgesetzten Punkt – das ist an sich nicht viel.

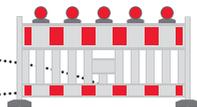
Wenn wir uns umschauen im Freundes-/Bekanntenkreis (oder bei uns), sehen wir aber, dass es vielleicht doch nicht so leicht ist: Wir sehen starke Raucher, Fettleibigkeit (und ja, man kann auch viel gesund essen und adipös sein, aber in der Regel kommt es ja doch von zu viel ungesundem Essen), leiden unter Bluthochdruck, sind kurzatmig, unzufrieden, depressiv, antriebslos, haben Rückenschmerzen oder Herzflattern u.v.m. Manch eine/r vereint gar mehrere Faktoren in sich. Andere bemerken (noch) gar keine negativen Konsequenzen aus ihrem ungesunden Lebenswandel und verspüren so auch gar keinen Druck etwas zu ändern.

Ich kenne aus eigener Anschauung unendlich viele Gründe und Ausreden, diese Dinge nicht anzugehen. Ohne zu sehr ins Detail zu gehen, hier nur mal (m)eine beispielhafte Aussage: „Puh ... das schaffe ich nie! Ich

rauche seit 30 Jahren, liebe Pizza und finde Fast Food total praktisch, für Sport habe ich neben Vollzeit-Arbeit, Haushalt und Kindern keine Zeit, schlank wäre ich schon gerne, aber es klappt irgendwie nicht und das ist ja auch nur Ästhetik. Ich müsste ja einfach ALLES ändern in meinem Leben – das kann und will ich auch nicht.“ Und trotz nachgelegt: „Muss ich auch gar nicht. Sterben müssen wir alle; lieber das Leben genießen als ständig auf alles verzichten. Ich fühle mich sehr wohl so wie ich bin und fühle mich auch überhaupt nicht krank.“ Punkt.

Das Ziel ist aber ja nicht, die „perfekte Gesundheitsmaschine“ zu werden, sondern auf sich zu achten, um möglichst lange und beschwerdefrei oder beschwerdearm das Leben genießen und für unsere Lieben da sein zu können. Das heißt, alles, was du tust, um deinen Alltag gesünder zu gestalten, hilft, auch wenn dann immer noch „Baustellen“ übrig bleiben. Denn, natürlich macht es einen Unterschied, ob du rauchst UND adipös bist oder ob du „nur“ adipös bist; natürlich macht es einen Unterschied, ob du Auto fährst oder läufst bzw. Fahrrad fährst; natürlich macht es einen Unterschied, ob du deinen abendlichen Chipskonsum halbiert und anstelle der anderen Hälfte Gemüsesticks knabberst.

Nur ein bisschen an einer Schraube zu drehen, bewegt schon viel (und an keiner Schraube zu drehen, bewegt gar nichts).



Mache es dir also nicht so schwer, löse dich vom Druck der Variante „Ganz oder gar nicht“; die meisten Menschen, die ich kenne (mich eingeschlossen), meistern Veränderungen gerade der Lebensgewohnheiten nur in Mikroschritten. Manchmal, wie bei mir, ergibt sich der erste Schritt zufällig und plötzlich wurde daraus ungeplant eine ganz große unverhoffte, aber gern begrüßte Veränderung.

Befasse dich mit dem Thema gesunder Lebensstil und dann könntest du mit etwas anfangen, was dir am meisten auf den Nägeln brennt, weil es für dich am wichtigsten ist; oder mit etwas, von dem du weißt, dass es dir am leichtesten fallen wird. Klappt irgendwas nicht, bleibe dran, vielleicht probierst du, etwas anderes zu ändern oder du probierst weiter das, was du angefangen hast. Es ist einfach nur wichtig, dass du dran bleibst und weiter Schraubchen drehst in der Gesamtmaschinerie deines Körpers.

Hier beschreibe ich meine Wege – jede/r wird andere finden, aber ich bin mittlerweile überzeugt, dass sie da sind, die passenden Wege für jedes Ziel, und wenn ich beim Bild bleibe, für jedes Schuhwerk, für jedes Trainingslevel, für jede Landschaft.

Ich bin 47 Jahre alt, war starke Raucherin, übergewichtig (leicht adipös), dachte schon immer, ich sollte irgendwie Sport machen, bin mit 39 schwanger und mit knapp 40 alleinerziehende Mutter geworden und habe einen Bürojob in Vollzeit. Ich war so lange und so weit weg von gesundem Lebensstil, wie man sich nur vorstellen kann. Alkohol war immerhin nie ein Problem von mir.



Der geglückte Anfang

Ich habe die Mission „Rauchfrei“ ewig vor mir her geschoben; 30 Jahre rauchte ich. So richtig konnte ich mir nicht vorstellen, dass ich aufhören könnte – auf bestimmte Zigaretten, so schien mir, könnte ich nicht verzichten; so habe ich nur reduziert auf etwa 10 am Tag. Als mein Sohn anfang „Rauchen“ zu spielen und mich auf den Balkon schickte (zum Rauchen), damit ich mich nicht so schnell aufrege, gab mir das sehr zu denken. Als er sich das Daumen lutschen abgewöhnen sollte und er mir total leid tat, weil ihm das sehr schwer fiel, habe ich in einer spontanen Eingebung als solidarischen Akt angeboten, mit dem Rauchen aufzuhören. Das war der Beginn der Wanderung ...

Machen wir uns nichts vor, es war richtig hart, ungefähr zwei Wochen lang; aber plötzlich musste ich das irgendwie schaffen für meinen Sohn, aufgeben war, im Gegensatz zu vorher überhaupt keine Option, um



ihm zu zeigen, dass man schaffen kann, was man sich vornimmt, auch wenn es hart ist. Keine Ahnung, ob die Botschaft auch bei ihm angekommen ist; jedenfalls rauche ich aber seit zwei Jahren nicht mehr – niemals hätte ich geglaubt, dass ich das noch nicht mal vermissen würde.

Mein Weg: Austausch mit Gleichgesinnten über das Online-Portal der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung und literarische stilles Wasser.

Andere Wege können Nikotinplaster, Hypnose, Selbsthilfe-Bücher und -Videos sein.

Ich weiß, das Rauchen aufzugeben ist für viele die Hölle über einen sehr langen Zeitraum. Das hier ist nur mein persönlicher Weg. Starte mit etwas anderem, wenn du dir das noch nicht zutraust oder das einfach nicht klappt. Tue ab heute IRGENDWAS für deine Gesundheit – es ist egal, womit du anfängst.

Der nächste Abzweig

So, rauchfrei war geschafft und mehr hatte ich mir ja sowieso auch nicht vorgenommen. Ein paar Monate später stellte ich aber fest, dass ich bald eine höhere Kleidergröße brauchen würde. Wie bitte? Ich hatte ja noch die ganzen Klamotten, die mir zuvor zu klein geworden waren, aufgehoben für „bessere“ Zeiten, von

denen ich ganz optimistisch annahm, dass sie kommen würden. Also, ein Schrank voll Kleidung demnächst unbrauchbar? Sich so nehmen wie man ist, schön und gut, aber dafür dann auch noch zusätzliches Geld investieren?

Nächstes Projekt nach „Rauchfrei“ also „Bauchfrei“. Ich war über das Stadium „Ach, das ist Babyspeck, das wächst sich aus“ meiner Kindheit nie so wirklich hinaus gekommen, eine Diät habe ich nie konsequent versucht. Von Freundinnen habe ich im Laufe der Jahre natürlich viel mitbekommen – letztlich fand ich dieses ständige Einschränken aber doof, Diät kam also nicht in Frage. Ich las ein Buch übers Abnehmen, dann ein paar Artikel über gesunde Ernährung und fand das alles sehr spannend. Beflügelt durch den Erfolg meines ersten Etappensiegs war ich auch recht überzeugt davon, dass ich auch meine Ernährung umstellen und abnehmen könnte ... Das erste Mal in meinem Leben.

Ernährungsumstellung ist so eine Sache – meistens ernährt man sich so, wie man sich ernährt seit vielen Jahren. Geschmack, Zeitaufwand für Einkauf und Zubereitung, vorhandene Kochkünste, Lebensstil u.v.m. hängen damit zusammen. Schnell kann man nachlesen, auf was es bei der Ernährung ankommt, wenn man es nicht ohnehin schon wusste. Die Folgen ungesunder Ernährung jenseits von Übergewicht sind in der Regel nicht unmittelbar spür-/erlebbar.

Ich weiß nicht, ob ich jemals begonnen hätte, meine Ernährung umzustellen, wenn ich nicht hätte abnehmen müssen. So musste ich sowieso schon darauf achten, was ich esse, um mein Gewicht zu beeinflussen, und bevor ich zu unendlich viel Zuckersersatz und Zusatzstoffen für Geschmack in fettarmen Lebensmitteln greife, kann ich auch gleich mit darauf achten, dass das Essen grundsätzlich gesund ist und ich von fetthaltigen Speisen nicht so viel esse.

Mein persönliches Ziel ist dauerhafte Ernährungsumstellung ohne Dogmatismus und Selbstkasteiung – ich liebe einfach auch solche Lebensmittel und Gerichte, die nicht unbedingt gesund sind. Von dieser Kategorie (und der „gesund, aber kalorienreich“-Gruppe) esse ich jetzt einfach deutlich weniger, damit die Bilanz am Ende stimmt. Und ich schaue zu, dass die Zusammensetzung meiner Makronährstoffe (Kohlenhydrate, Ballaststoffe, Proteine, Fett) passt; nicht täglich und es stürzt mich auch in keine Lebenskrise, wenn ich mal zu viel Fett hatte und zu wenig Proteine, aber eben als Richtschnur.

Natürlich muss auch das nicht dein Weg sein.

Was konkret du tust, hängt davon ab, woher du kommst, was deine Gewohnheiten sind – denke nur daran, es dir nicht so schwer zu machen. Gehe kleine Schritte, zweifle nicht an dir. Es geht um dauerhafte

Veränderungen, lieber kleine Verbesserungen für immer als große nur für kurze Zeit.

Vielleicht achtest du bei deinen Kindern schon auf das, was und wie viel sie essen, aber für dich hast du in der Hinterhand immer die Tiefkühl-Pizza, die Schokoflocken und Tüte Chips, die du heimlich isst, wenn die Kinder endlich schlafen? Dann hast du gesunde Lebensmittel im Haus und kochst auch schon regelmäßig selbst und müsstest „nur“ ein paar ungesunde Sachen weniger bunkern (und essen). Reduziere die ungesunden Nahrungsmittel und ersetze sie durch andere.



Du bist sowieso eher Fett- als ZuckeresserIn? Fein, dann wird es dir vielleicht gar nicht so schwer fallen, komplett

auf zusätzlichen Zucker zu verzichten. Da das gar nicht so leicht ist, wenn man sich von Convenience Food ernährt, musst du viel mehr selbst und mit frischen Zutaten kochen und schlägst automatisch 2 Fliegen mit einer Klappe.

Du liebst Nudeln und Gebäck? Dann versuche auf die Vollkornvarianten umzustellen, das macht deutlich satt und ist besser für dich.

Du bist ein Techi, magst feste Ziele und stehst auf Auswertungen? Schaue online z. B. bei deiner Krankenkasse, ob es ein Tool zum Aufzeichnen deiner Nahrungsmittel und dazugehörigen „Makros“ gibt – das Tool



gibt dir dann einen Hinweis, von welchen Nahrungsmitteln du mehr oder weniger benötigst. Das ist natürlich aufwändiger als einfach etwas Ungesundes weg zu lassen, ist aber sehr lehrreich und manch eine/n motivieren feste Pläne und Ziele doch sehr. Außerdem gibt es häufig Rezeptvorschläge, Einkaufstipps usw. dazu.

So ganz natürlich kommt mir der Umgang mit meiner „neuen“ Ernährung noch nicht vor, ständig „bewusst“ zu essen, finde ich auch nach über einem Jahr immer noch anstrengend. Ob sich das jemals ändern wird und ich das so natürlich empfinde wie nicht rauchen? Keine Ahnung, aber ich habe mich daran gewöhnt; und dass ich weniger wiege, erleichtert mich körperlich (und seelisch) mehr als ich vorher gedacht hätte und so achte ich auch gerne darauf, dass das so bleibt, auch wenn mir die mittlerweile fest im Hinterkopf eingemietete Ernährungspolizei zuweilen auf den Wecker geht – die Leichtigkeit des gedankenlosen Essens leerer Kohlenhydrate, Transfetten und Industriezucker ist dahin ... (und

letztlich habe ich trotzdem zusätzliches Geld für neue Kleidung ausgegeben, weil die Sachen in kleineren Größen schon alle 10 Jahre alt und nicht mehr nach meinem Geschmack waren; das Geld hat mir dann aber doch nicht so viel ausgemacht)

Gipfelstürmer

Es gibt Menschen, denen fehlt richtig etwas, wenn sie sich nicht mehrmals die Woche ordentlich auspowern. Ich war auf die immer total neidisch, weil sich eine regelmäßige Sporteinheit natürlich viel eher einbauen lässt, wenn man Lust darauf hat. Ich verspürte nur den Ruf, das tun zu müssen, habe aber nie Zeit dafür gefunden (oder eingeplant?).

Hinzu kommt: derzeit passt Sport in meinen Tagesablauf mit Job, Kind, Haushalt und persönlichem Energielevel „unter der Woche“ nur um 5 Uhr morgens ... das muss schon was ganz Tolles sein, dass ich in dem Moment nicht doch für mich

p & w | kloose
Rechtsanwälte und Notar

p & w | kloose
Rechtsanwälte

Rechtsanwalt Wutzler-Isenberg
Fachanwalt für Familienrecht

Alexanderstraße 9
10178 Berlin-Mitte
Tel.: (030) 22 50 50 30
Fax: (030) 22 50 50 333
Email: wutzler@pwklose.de

www.pwklose.de



feststelle, dass mein Schlaf mir mehr wert ist. Finde ich nicht die eine Sache, die mir Spaß macht (oder zumindest „sofort“ etwas spürbar „bringt“), dann kann ich die Versuche, regelmäßig Sport zu treiben, direkt einstellen. Ein-/zweimal im Jahr habe ich einen „Rappel“ bekommen und wieder etwas versucht (Fitnessstudio, Hometrainer, Fitness-DVD zuhause, 7-Minute HIT, Walken, Joggen, ...), ein paar Tage, manchmal Wochen – am Ende ist nichts geblieben außer dem Gefühl, es mal wieder nicht geschafft zu haben.

Und dann gibt es immer diese Artikel in den Zeitschriften und Ratgebern, einfach mehr Bewegung in den Alltag zu integrieren. Und ich dachte, ja, gut, das bekomme ich wohl hin. Auf Rolltreppen und Aufzüge weitgehend verzichten und Treppen laufen, mal eine Haltestelle früher aussteigen, wieder selber einkaufen gehen und Einkäufe nachhause schleppen (anstelle den Lieferdienst zu bemühen), das Auto bei Besorgungen nicht beim Geschäft, sondern am anderen Ende des Parkplatzes parken. Häufiger mal einen Familienausflug mit dem Fahrrad usw. Mehr Bewegung im Alltag geht also ganz gut.

Aber „richtigen“ Sport? Schwierig – mir muss es halt Spaß machen wie gesagt, sonst ziehe ich es nicht dauerhaft durch (meinem Kollegen reicht aber z. B. der Gedanke, dass er so Rückenschmerzen vermeidet, unter denen er vorher gelitten hat – ihm macht der Sport auch keinen Spaß und er macht das trotzdem täglich; so geht es also auch). Durch die Bewegung im Alltag kam ich wieder darauf, dass es egal ist, was ich mache, und es nur darauf ankommt, überhaupt etwas zu tun.

Die eine Sache, die ich immer wieder gerne gemacht habe, war Yoga (in Workshops, zuhause, im Studio). Mit Kind habe ich den Besuch einer Yogaschule zwar versucht, aber irgendwie nicht richtig in meinen Alltag integriert bekommen – ich brauche es zeitflexibel zuhause (andere genau umgekehrt, die feste Uhrzeit woanders). DVDs haben mich irgendwann gelangweilt. Nun habe ich die Online-Yogaschule mit unterschiedlichen Lehrern, Stilen, Schwierigkeitsgraden etc. gefunden und seitdem praktiziere ich täglich, egal wie müde ich morgens um 5 Uhr beim Wecker klingeln bin. Das mag jetzt nicht das ausgewogene Sportprogramm für Muskeln UND Herz-Kreislauf sein, aber es ist besser als nichts und es macht mich glücklich, stärker und ausgeglichener.

Es gibt mittlerweile ein breites Spektrum an digitalen Fitnessstudios, Apps, YouTube-Videos etc., mit denen du zuhause trainieren kannst, wenn du meinst, dass du lieber alleine und zu deiner Zeit trainieren möchtest. Vielleicht macht dir Bewegung nur im Spiel oder mit anderen Spaß? Vielleicht klappt es noch nicht so mit der Kinderbetreuung im Verein, aber was spricht dagegen, Strandspiele (mit Schlägern und Bällen) im Park mit einer Freundin zu spielen, während die Kinder auf dem Spielplatz buddeln? Spiele Fangen mit deinen Kindern und deinen Freunden. Es muss ja nicht der „klassische“ Sport im Verein, im Studio sein.

Oder du belässt es einfach bei ausgiebigen Spaziergängen mit den ganz Kleinen im Buggy oder bei lockerem Trab mit den Laufrad-Gangstern. Bringst du deine Kinder zum Kinderturnen und hängst dann dort ab, um sie wieder mitzunehmen? Vielleicht gibt es ein Parallelangebot.

Wie bei allen anderen Themen gilt auch hier, ein bisschen ist auch prima. Dass man unter 30 Minuten Sport erst gar nicht anzufangen braucht, ist einfach nicht wahr – länger trainiert vielleicht besser, aber kürzer eben nicht gar nicht, sondern weniger.

Die Tour

Für die meisten von uns ist es ganz klar, dass wir

- Vorbild für unsere Kinder sein möchten, damit sie gesund bleiben
- präsent und stark sein wollen für die Kinder und sonstige Angehörige ... noch eine ganze Weile.

Ein Grundstein dafür ist langfristig ein gesunder Lebenswandel. Hierfür gibt es viele Routen und du musst „nur“ die für dich richtigen finden. Solange du den Weg weiter gehst, hast du dein ganzes Leben Zeit. Wenn es so für dich ist wie für mich, dann ist das Gute, dass aus einer kleinen Sache viel mehr entstehen kann, weil du dir mehr zutraust oder weil es einfach auch leichter geht (es läuft sich mit 20 kg weniger eben auch besser).

Und wenn dir partout nicht einfallen will, was etwas für dich sein könnte, überlege mit einem Freund oder einer Freundin zusammen. Sammle Ideen. Dein Körper, dein Herz und deine Lieben werden es dir danken, wenn du achtsamer mit dir umgehst.

Ich wünsche viel Freude bei deiner persönlichen Tour!

Akiko Böttcher

zufrieden!

Coaching & psychologische Beratung

Birgit Monreal (M.A.)

im Unternehmerinnen-Centrum West
Sigmaringer Str. 1
10713 Berlin-Wilmersdorf

TEL: 030-27014445
www.moncoach.de



Rege Beteiligung an VAMV-Umfrage zum Thema Gesundheitsförderung bringt richtungsweisende Ergebnisse

Von November 2017 bis Februar 2018 hat der VAMV-Landesverband Berlin e.V. im Rahmen seiner aktuellen Strategie zur Gesundheitsförderung eine Umfrage unter Alleinerziehenden durchgeführt, um deren Erfahrungen und Bedarfe zu ermitteln, wenn es darum geht, Sport zu treiben und Entspannung zu finden. Die Beteiligung an der über Newsletter und Website bekannt gemachten Umfrage war mit 202 Teilnehmenden sehr hoch, was die Relevanz des Themas für Alleinerziehende verdeutlicht.

Die Ergebnisse der Umfrage sind aufschlussreich und bieten dem VAMV und auch den Verantwortlichen in der Gesundheitspolitik und den sozialen Sicherungssystemen wertvolle Hinweise bei ihren Bemühungen, Maßnahmen der Gesundheitsförderung zu entwickeln, die wirklich bei Alleinerziehenden an- und ihrem gesundheitlichen Wohl zugutekommen.

Wie den Balkendiagrammen ab Seite 17 zu entnehmen ist, ist das Bedürfnis unter den befragten Alleinerziehenden nach sportlicher Betätigung und Entspannung groß und geht einher mit dem starken Wunsch, Zeit für sich alleine zu haben, sich also mehr oder überhaupt um sich selbst und das eigene Wohl kümmern zu können. Als Haupthinderungsgründe werden die knappe Zeit gesehen, die angesichts einer konstanten Mehrfachbeanspruchung bleibt, und das Problem, keine Betreuung für das Kind/die Kinder zu finden, wenn sich denn einmal eine Lücke auftut. Für



jede*n Zweite*n bis Dritte*n scheitert eine Teilnahme an Sportkursen oder eine Mitgliedschaft im Fitnessstudio zudem an den Kosten, da es für Alleinerziehende meist keinen speziellen Tarif gibt. Gefragt wären also neben einer generellen Entlastung von Alleinerziehenden z. B. durch flexiblere Arbeitszeitmodelle ein bedarfsorientiertes und unaufwändiges Kinderbetreuungsangebot sowie kostengünstige bzw. kostenreduzierte und auch nicht allzu zeitintensive Sport- und Entspannungsformate.

Deckungsgleich mit dem Wunsch nach mehr Zeit für sich allein ist, dass mehr als zwei Drittel der Umfrageteilnehmenden ein Sportangebot am liebsten ohne Kind(er) wahrnehmen würden.

Für über die Hälfte wäre auch ein Parallelangebot für Mutter/Vater und Kind(er) gut denkbar, was den Vorteil hätte, nicht auf eine Kinderbetreuung angewiesen zu sein, und auch für die Kinder die Möglichkeit böte, sich sportlich zu betätigen. Dem deutlich stärker geäußerten Bedürfnis nach Zeit und voller Aufmerksamkeit für sich, den

eigenen Körper und Geist, würde dieses Modell allerdings nicht gerecht werden können.

Als am ehesten machbare Zeitfenster für Alleinerziehende, um Sport- und Entspannungsangebote wahrzunehmen, lassen sich aus den Umfrageergebnissen die Wochentage sowie die Zeit am Nachmittag zwischen Arbeit und familiärem „Abendprogramm“ zu Hause (16–19 Uhr) ablesen. Für über ein Drittel ist es allerdings schwierig, sich auf günstige Zeitfenster festzulegen, da die Spielräume täglich variieren. Obwohl eine klare Mehrheit sich Angebote wünscht, die flexibel wahrgenommen werden können, favorisieren immerhin 43 % auch einen regelmäßigen Rhythmus zu einem festen Termin. Dies könnte so interpretiert werden, dass ein gesetzter, fester Termin auch helfen kann, die eigene Selbstdisziplin und Motivation aufrechtzuerhalten und der Erschöpfung zu trotzen, die viele in den offenen Antwortoptionen als Hinderungsgrund für sportliche Aktivitäten genannt haben.

Dass fast 92 % maximal 30 Minuten für Hin- und Rückweg investieren könnten, unterstreicht den Bedarf an wohnortnahen Angeboten im Kiez/Sozialraum. Ebenso lässt sich daraus ableiten, dass für Alleinerziehende mit meist begrenzten zeitlichen und finanziellen Ressourcen bezahlbarer Wohnraum in Stadtteilen mit einer entsprechenden Infrastruktur vorgehalten werden muss, wenn sie in die Lage versetzt werden sollen, besser an Angeboten zur Gesundheitsförderung und Prävention zu partizipieren.

Auch eine Kinderbetreuung müsste finanziell gefördert oder als Ehrenamt bzw. in Selbsthilfe organisiert werden, damit sie von Alleinerziehenden in Anspruch genommen werden kann: Deutlich über die Hälfte der Befragten gibt an, gar kein Geld bzw. maximal 3 EUR pro Stunde für einen Betreuungsdienst aufbringen zu können.

Die Vorlieben bei Bewegungs- und Entspannungsangeboten sind, auch das zeigt die Umfrage, sehr breit gefächert, die Nase vorn haben ganzheitliche (Körper und Geist einbeziehende) und Outdoor-Angebote sowie Massagen und Sauna.

Dass Alleinerziehende oft findig und einfallsreich sind, wenn es darum geht, trotz eingeschränkter Möglichkeiten Wege und Lösungen zu finden, zeigt die Vielzahl an Good-Practice-Beispielen ab Seite 23. Ideen und Anregungen, die uns am Ende der Umfrage übermittelt wurden! Um diese möglichst vielen Alleinerziehenden zugänglich zu machen und den Austausch und die Vernetzung unter Alleinerziehenden weiter zu fördern, wird der VAMV-Landesverband Berlin e.V. die Liste auf seiner Website veröffentlichen. Darüber hinaus sieht der VAMV-Berlin die hohe Beteiligung an der Umfrage sowie deren Ergebnisse als Auftrag an für die Weiterentwicklung der eigenen Arbeit und Angebotspalette sowie für sein politisches Wirken.

Abschließend noch einmal einen herzlichen Dank an alle Teilnehmenden an der Umfrage: Ihr habt uns zu den hier vorgestellten Erkenntnissen verholfen!

Dörte Scheurich

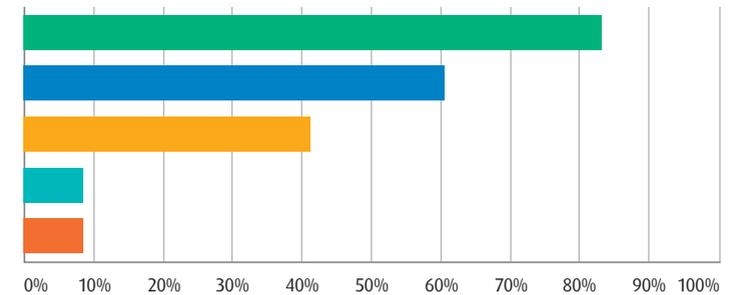
Ergebnisse der Umfrage zur Gesundheitsförderung für Alleinerziehende

Der VAMV-Landesverband Berlin e.V. widmet sich auf verschiedenen Ebenen dem Thema „Gesundheitsförderung für Alleinerziehende“. Um möglichst viele Alleinerziehende direkt zu befragen und damit den Anliegen auf den Grund zu gehen, ist von unserem ehrenamtlichen Vorstand eine Online-Umfrage entwickelt worden, die von November 2017 bis Februar 2018 zur Beantwortung freigeschaltet war. Es beteiligten sich 202 Teilnehmer*innen.

Überwiegend wurden alle Fragen von allen Teilnehmer*innen beantwortet. Die prozentualen Berechnungen erfolgen dementsprechend mit Bezug auf die jeweilige Teilnehmerzahl. Es bestand bei einigen Fragen die Möglichkeit, nicht nur eine, sondern mehrere Antwortoptionen zu wählen. Die Ergebnisse finden Sie auf den nachfolgenden Seiten anschaulich mit Balkendiagrammen dargestellt und dazu genau aufgeschlüsselt.

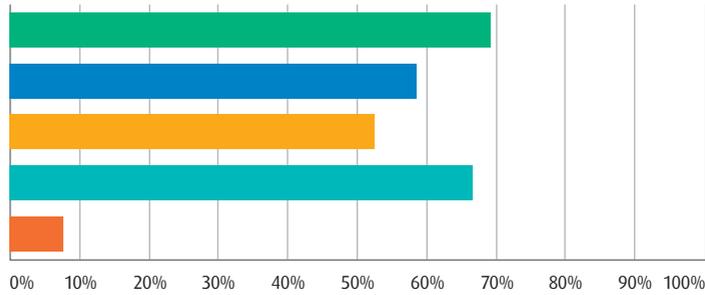
FRAGE 1

Ich habe das Bedürfnis, mich zu bewegen oder zu entspannen, komme aber nicht dazu, weil



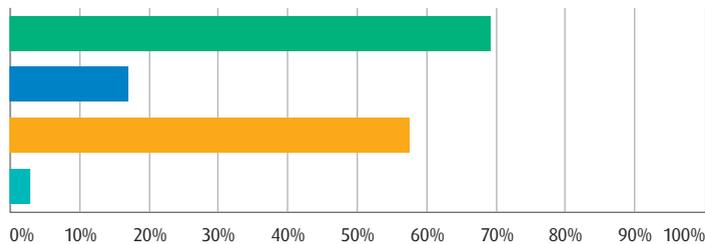
mir neben Arbeit, Haushalt und Zeit für das Kind/ die Kinder einfach die Zeit dafür fehlt.	83,17%	168
mir eine Kinderbetreuung fehlt.	60,40%	122
ich mir die anfallenden Kosten, wie z. B. Kursgebühren oder den Mitgliedsbeitrag eines Fitnessstudios, nicht leisten kann.	41,58%	84
mir, wenn ich die Wahl habe, andere Unternehmungen, wie bspw. Kino oder Konzert, wichtiger sind als Sport und Entspannung.	8,42%	17
Sonstiges	8,42%	17
ANTWORTOPTIONEN		BEANTWORTUNGEN

FRAGE 2 ? Was mir besonders gut tut und fehlt, sind Möglichkeiten,



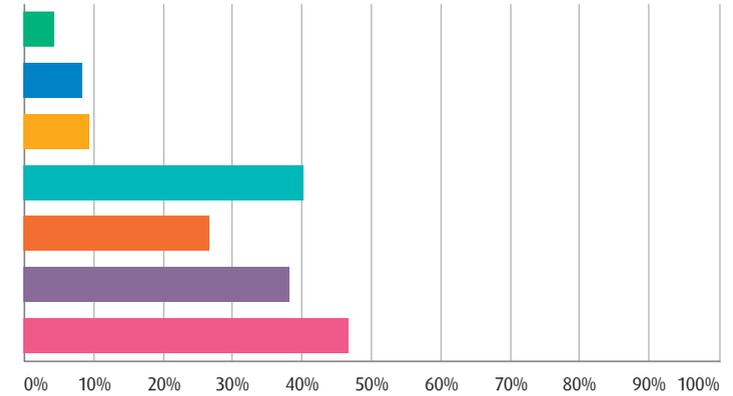
ANTWORTOPTIONEN	BEANTWORTUNGEN
mich sportlich zu betätigen.	68,81% 139
mich zu entspannen.	57,92% 117
mit anderen gemeinsam aktiv zu sein.	52,48% 106
Ruhe und Zeit für mich alleine zu haben.	66,34% 134
Sonstiges	7,43% 15

FRAGE 3 ? Wenn ich die Möglichkeit hätte, mich sportlich zu betätigen, und ich die Wahl hätte, täte ich dies am liebsten



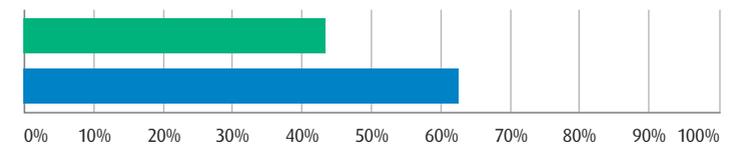
ANTWORTOPTIONEN	BEANTWORTUNGEN
ohne mein/e Kind/er.	68,81% 139
gemeinsam mit meinem Kind / meinen Kindern.	16,83% 34
zeitgleich mit meinem Kind / meinen Kindern in parallel am selben Ort stattfindenden Angeboten.	57,43% 116
Sonstiges	2,97% 6

FRAGE 4 ? Für mich am günstigsten sind folgende Zeitfenster am Tag, um Sport oder Entspannungsangebote wahrzunehmen:



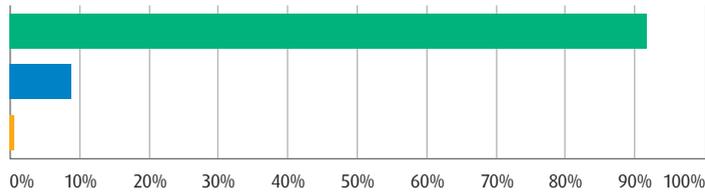
ANTWORTOPTIONEN	BEANTWORTUNGEN
irgendwann zwischen 7 und 10 Uhr.	4,48% 9
irgendwann zwischen 10 und 13 Uhr.	8,46% 17
irgendwann zwischen 13 und 16 Uhr.	9,45% 19
irgendwann zwischen 16 und 19 Uhr.	40,30% 81
irgendwann zwischen 19 und 22 Uhr.	26,87% 54
das ist von Tag zu Tag unterschiedlich.	38,31% 77
am Wochenende.	46,77% 94

FRAGE 5 ? Am passendsten sind für mich Angebote, die



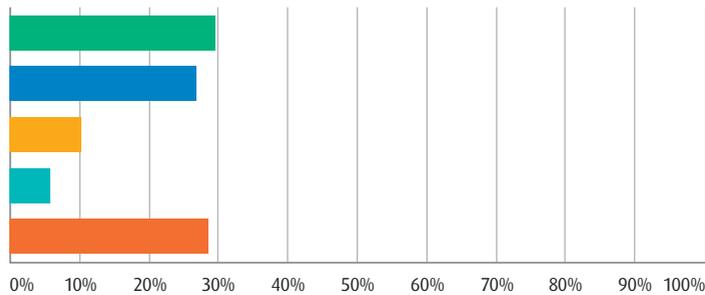
ANTWORTOPTIONEN	BEANTWORTUNGEN
regelmäßig an einem bestimmten Termin stattfinden.	43,07% 87
ich zeitlich flexibel wahrnehmen kann.	62,38% 126

FRAGE 6 ? Für Wegstrecken zu einem solchen Angebot (hin und zurück) könnte ich max. investieren:



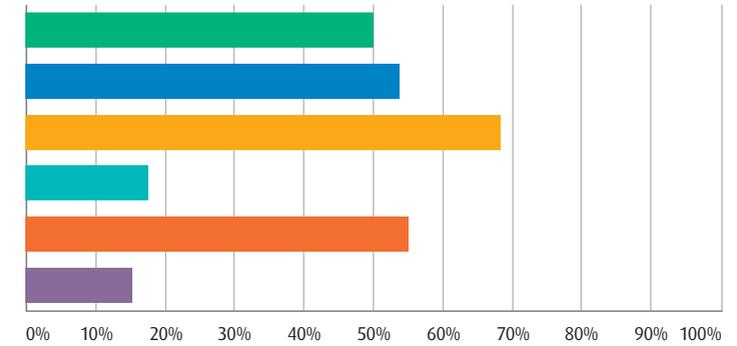
30 Minuten.	91,58%	185
60 Minuten.	8,42%	17
90 Minuten.	0,50%	1
ANTWORTOPTIONEN		BEANTWORTUNGEN

FRAGE 7 ? Für eine bereitgestellte Kinderbetreuung könnte ich max. investieren:



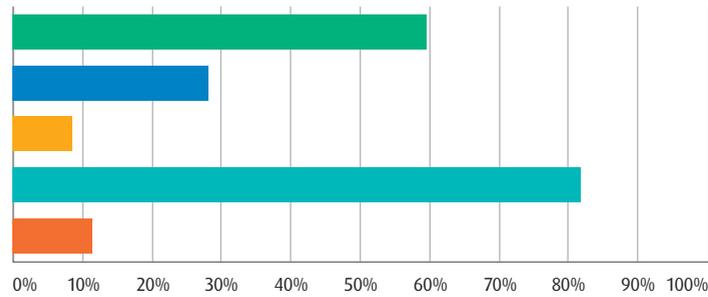
3 EUR/h.	29,29%	58
5 EUR/h.	26,26%	52
7 EUR/h.	10,10%	20
10 EUR/h.	6,06%	12
Ich hätte dafür kein Geld übrig.	28,28%	56
ANTWORTOPTIONEN		BEANTWORTUNGEN

FRAGE 8 ? Besonders gut tun mir Bewegungsangebote

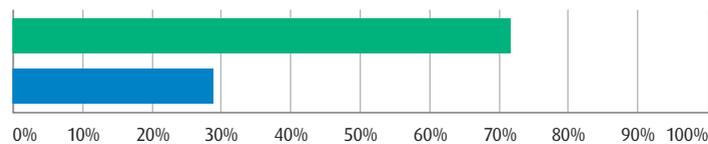


zur Musik (wie Tanz, Zumba o.Ä.).	50,00%	101
zur gezielten Stärkung der Rückenmuskulatur.	53,47%	108
für Körper und Geist (wie Yoga, Pilates o.Ä.).	68,32%	138
zur Selbstverteidigung.	17,33%	35
an der frischen Luft.	54,95%	111
Sonstiges	15,35%	31
ANTWORTOPTIONEN		BEANTWORTUNGEN




FRAGE 9
Besonders gut tun mir Entspannungsangebote, wie


■ Sauna oder Hamam.	59,20%	119
■ autogenes Training.	28,36%	57
■ Feldenkrais.	8,46%	17
■ Massagen.	81,59%	164
■ Sonstiges	10,95%	22
ANTWORTOPTIONEN	BEANTWORTUNGEN	


FRAGE 10
Ihre Ideen & Good-Practice-Beispiele


■ Mir fällt gerade nichts ein.	71,81%	135
■ Haben Sie Beispiele aus eigener Erfahrung oder auch Ideen, wie Alleinerziehenden die Wahrnehmung von Sport- und Entspannungsangeboten erleichtert bzw. möglich gemacht werden kann? Dann freuen wir uns, diese aufzunehmen und auch anderen Alleinerziehenden als „good practice“ zugänglich zu machen!	28,19%	53
ANTWORTOPTIONEN	BEANTWORTUNGEN	

Good-Practice-Beispiele von Alleinerziehenden für Alleinerziehende

In der Umfrage zur Gesundheitsförderung des VAMV-Landesverbandes Berlin e.V. wurden die Teilnehmer*innen dazu aufgefordert, ihre guten Erfahrungen mitzuteilen oder Ideen einzubringen, wie die Wahrnehmung von Sport- und Entspannungsangeboten

für Alleinerziehende erleichtert bzw. möglich gemacht werden kann. Daraus ist eine Sammlung entstanden, die die ganz persönlichen Empfehlungen der Teilnehmenden wiedergibt.

Eltern mit Kind

- fitdankbaby® (www.fitdankbaby.de): Sportkurse für Eltern mit Baby/Kleinkindern (bis 30 Monate)
- Contact Improvisation für Eltern und Kinder: Es wird spielerisch ein bewusster Kontakt mit dem eigenen Körper und zwischen Eltern und Kindern geübt.
- Sauna mit Kindern, die schwimmen können, z. B. Thermen am Europa Center oder Kristalltherme Ludwigfelde (gratis Babybetten), allerdings teuer.
- Spazieren gehen
- Geocaching
- Mit dem Kind zu Hause alleine oder gemeinsam Sport/Yoga machen/entspannen (z. B. mit Videos, Fitness-Apps)
- Thule-Chariot (Fahrradanhänger) zum Joggen/Skaten/Radfahren nutzen

parallel

- Einen Kinder-Schwimmkurs belegen, bei dem man parallel eigene Bahnen schwimmen kann (Berliner Bäder Betriebe) (mehrfach genannt)
- Fitnessstudio mit Kinderkursen z. B. Fitness First



Mit Kinderbetreuung

- Fitnessstudios mit Kinderbetreuung (allerdings eher für Kinder unter drei Jahren geeignet)
 - ☆ Fitness company
 - ☆ Fitness First (/women) haben gratis Kinderbetreuungszeiten
 - ☆ Ladycompany: Kinderbetreuungszeiten

 - Frauenzentrum Frieda: kostenlose Kinderbetreuung während der meisten Angebote (z. B. Yoga oder psychologische Beratung)

 - Manche Familienzentren bieten Kurse mit Kinderbetreuung an

 - Reisen:
 - ☆ Hotels mit Kinderclub
 - ☆ Gemeinsam mit anderen Eltern, die sich gegenseitig bei der Betreuung unterstützen

 - Zusätzliche Kinderbetreuung (z. B. Patenschaften):
 - www.vamv-berlin.de/tipps-und-informationen/kinderbetreuung

 - Vernetzung: mit anderen Alleinerziehenden Betreuung abwechseln
 - ☆ die Kinder gemeinsam bei einer der Mütter spielen lassen, während die andere Mama frei hat, im Wechsel, nicht mehr als drei Kinder. Ggf. gemeinsames Kochen, damit man vor dem Schlafen mehr Zeit hat
 - ☆ Laufen in der Gruppe, während Kinder auf dem Spielplatz betreut werden
 - ☆ gemeinsam Gymnastik machen, während die Kinder im Nebenzimmer spielen
- ☆ Orte mit Kinderbereichen nutzen: Netzwerk aus mindestens drei Erwachsenen, die sich dort mit der Kinderbetreuung abwechseln, z. B. Schwimmbad, Spielplatz im Park, Boulderhallen, Familienzentren, die Kurse ohne Kinderbetreuung anbieten
 - ☆ gemeinsam Kinderbetreuung finanzieren
-
- Nachbarn um Aufsicht bitten
-
- Babysitter

Sonstiges

- Berliner Yogazentrum (BYZ): bietet die Möglichkeit, in Abständen eine Yoga-Lehrerin zu treffen, die ein genau auf die eigenen Bedürfnisse (auch zeitlich!) zugeschnittenes Programm ausarbeitet, was man täglich zu Hause absolviert. Kostet nur leider recht viel Geld und wird nicht von den Krankenkassen bezuschusst, da Einzelunterricht und kein Kurs

- Fitness First: trainieren von zu Hause aus: NewMoove Online-Programm von (bei Firmenmitgliedschaft kostenlos) www.fitnessfirst.de/newmoove

- Mutter-Kind-Kuren

Zusammengestellt wurden die Rückmeldungen von Melanie Ludwig

Das neue Präventionsgesetz: Gesundheit für alle?

Anfang 2016 trat das neue Präventionsgesetz (oder genauer: „Das Gesetz zur Stärkung der Gesundheitsförderung und Prävention“) in Kraft. Es beinhaltet den Auftrag an die Kranken- und Pflegekassen, künftig verstärkt kassenübergreifende Gesundheitsförderungs- und Präventionsangebote in den sogenannten Lebenswelten zu schaffen und vor allem: gesundheitsförderliche Strukturen im direkten Umfeld aufzubauen und zu stärken. Durch ressort- und bezirksübergreifende Zusammenarbeit mit den Kommunen/Bezirken sollen Strukturen geschaffen werden, die eine nachhaltige Veränderung des Gesundheitsverhaltens erleichtern und Krankheitsrisiken reduzieren. Die Kassen wurden verpflichtet, ihre Ausgaben für Prävention zu erhöhen und so stellen die Kassen nun 300 Millionen Euro zur Verfügung, um entsprechende Projekte zu fördern.

Hintergrund dieser Bestrebungen ist das erkannte Problem, dass gesunde Lebensstile und Risikofaktoren in der Bevölkerung ungleich verteilt und sozial bedingt sind. So zeigen Studien, dass bestimmte Zielgruppen die bisherigen Angebote kaum bzw. nicht nutzen. Ziel ist, diese Zielgruppen mit künftigen Präventionsmaßnahmen möglichst niedrigschwellig zu erreichen,

nämlich direkt vor Ort in ihrem Lebensumfeld, wo sie leben, lernen und arbeiten, also z. B. in Kitas, Schulen, Familien- und Stadtteilzentren, Arbeitsstellen und kommunalen Einrichtungen. Explizit wird eine Zielgruppe hier besonders hervorgehoben: „Insbesondere Alleinerziehende und ihre Kinder sind durch ihre Lebenslage häufig erheblichen psychosozialen und materiellen Belastungen ausgesetzt und sollten bei Präventions- und Gesundheitsförderungsaktivitäten daher besonders berücksichtigt werden“.¹

Ein vielversprechender Ansatz – aber die Krankenkassen finanzieren Projekte beispielsweise nur im ersten Jahr und auch nur, wenn die Kommunen in dieser Zeit die hälftigen Kosten übernehmen und die Projekte danach in voller Eigenfinanzierung weiterlaufen lassen. Das Budget der Kommunen für den Bereich Gesundheitsförderung insgesamt bleibt aber weiterhin gering. So ist es sehr wahrscheinlich, dass Alleinerziehende – als eine von vielen genannten schwer erreichbaren Zielgruppen – letztendlich vom neuen Gesetz gar nicht profitieren. Wichtig wäre, dass Krankenkassen und Kommunen ein ausreichend großes Budget explizit für die Gesundheitsförderung von Einelternfamilien sicherstellen.

¹ Bundesrahmenempfehlungen der Nationalen Präventionskonferenz nach § 20d Abs. 3 SGB V. Verabschiedet am 19.02.2016.

www.bundesgesundheitsministerium.de/fileadmin/Dateien/3_Downloads/P/Praevention/160219_Bundesrahmenempfehlungen_.pdf (Stand: 10.10.2017)

Echte und nachhaltige strukturelle Veränderungen für alle Eltern statt „Projektitis“

Gefahr droht auch durch eifrigen Aktionismus: Wenn sich die Förderung auf zeitlich befristete Projekte für einzelne Zielgruppen erschöpft, wird die Chance verpasst, mithilfe der 300 Millionen Euro nachhaltige und sinnvolle Strukturen zu schaffen, von der die gesamte Gesellschaft profitieren kann.

Denn das Problem betrifft ja nicht nur Alleinerziehende, sondern alle Eltern: Bisherige Sport- und Präventionsangebote richten sich vor allem an der Lebenssituation von Kinderlosen aus. Für Eltern und insbesondere Alleinerziehende und ihre Kinder passen sie meist nicht: familienunfreundliche Zeiten, fehlende Kinderbetreuung und zu hohe Kosten für finanziell schwache Familien.



Wir haben einen Traum

Eine Lösung könnte darin liegen: Wenn Sport- und Präventionsangebote künftig stets in Verbindung mit Kinderbetreuung konzipiert würden (beispielsweise durch Kooperationen zwischen Sportvereinen und Kitas/Schulen), könnten Alleinerziehende und andere Eltern dauerhaft die Gesundheit ihrer Kinder fördern und zugleich gut zu sich

selbst sein. Sie könnten sich mit Gleichgesinnten und ihrem Lebensumfeld vernetzen, unterstützen, befreunden und damit eine nachhaltige physische und psychische Gesundheit für die ganze Familie erreichen.

Obwohl das Präventionsgesetz vorsieht, die Zielgruppen bei der Projektkonzeption direkt zu beteiligen, ist diesbezüglich leider noch niemand an uns herangetreten. Bisherige Projekte scheinen sich auf die Befragung einzelner Alleinerziehender zu konzentrieren, anstatt sich die Expertise unseres Interessenverbandes einzuholen.

Seit einem Jahr bemüht sich der VAMV-Landesverband Berlin e.V. darum, die entsprechenden Stellen dafür zu sensibilisieren, was für eine sinnvolle Umsetzung des Präventionsgesetzes nötig ist, wenn man damit Eltern und ihr/e Kind/er wirklich erreichen will: nämlich berlinweit und bezirksübergreifend Sport- und Vorsorgeangebote in Schwimmbädern, Fitnessstudios, Familienzentren, Volkshochschulen, Sportvereinen, Kitas, Schulen u. ä. zu schaffen, die mit den Kindern gemeinsam oder zeitlich parallel stattfinden. Die Zeiten müssen geeignet sein, also an Wochenenden oder am späten Nachmittag bzw. frühen Abend. Wo gemeinsamer/gleichzeitiger Sport nicht möglich ist, sollen zumindest Angebote mit verlässlicher Kinderbetreuung geschaffen werden. Ziel ist, unter Beteiligung des VAMV-Berlin, ein Projekt ins Leben zu rufen, das die Schaffung entsprechender Strukturen vorantreibt. Inzwischen haben wir Gespräche mit Gesundheit Berlin Brandenburg e.V., dem Jobcenter Berlin-Lichtenberg, der BARMER und dem Bezirksamt Charlottenburg-Wilmersdorf geführt und unsere Perspektive in verschiedenen



Veranstaltungen zum Thema eingebracht. Doch bisher liefen die Gespräche leider ins Leere. Zunächst angetan von der Idee, belief es sich am Ende auf die Bitte, TeilnehmerInnen für ein bereits laufendes Projekt zu akquirieren oder den Hinweis des Bezirksamts Charlottenburg-Wilmersdorf, dass im Bereich Gesundheitsförderung angesichts des geringen Budgets das Thema Sucht bevorzugt behandelt wird.

Und was brauchen Einelternfamilien und andere Familien mit geringem Einkommen?

Unverzichtbar für eine nachhaltige Gesundheitsförderung aller Menschen mit geringem Einkommen ist aber noch mehr als Kinderbetreuung: Zum einen brauchen wir Rabatte für **alle** Sport- und Präventi-

onsangebote. Zum anderen müssen die Krankenkassen künftig auf den Eigenanteil verzichten, den die Teilnehmenden vorher zu leisten haben und die Kosten stattdessen vollständig übernehmen oder zumindest ein unbürokratisches Darlehen gewähren. Ohne Kinderbetreuung und für finanziell schwache Familien tragbare Ausgaben können die in besonderem Maße von Armut bedrohten Einelternfamilien weder zeitliche noch finanzielle Ressourcen für die eigene Gesundheitsvorsorge freimachen. Bleiben diese Tatsachen unbeachtet, muss der Ansatz des Präventionsgesetzes, dass jeder Einzelne ermutigt werden soll, seine eigene Gesundheit aktiv zu schützen, für Einelternfamilien ins Leere laufen.

Melanie Ludwig

Bist du (noch) ganz gesund?

Ich setze mich vor meinen Laptop, senke meinen Kopf Richtung Bildschirm (ich trage eine Gleitsichtbrille) und beginne diesen Text hier zu schreiben – da spüre ich ihn wieder: diesen puckernden Schmerz in meiner linken Wange. Gestern wurde mir ein Weisheitszahn gezogen! Bei jeder Abwärtsbewegung, jedem Schluck kalten Wassers zieht meine gesamte obere Zahnleiste. Bin ich krank?

Gesund sein! Was bedeutet das? Die Abwesenheit von Krankheit? Vor 100 Jahren war das die gängige Lehrmeinung. Seit 1946 definiert die WHO Gesundheit etwas differenzierter: als einen Zustand vollständigen körperlichen, mentalen und sozialen Wohlfühlerlebens. Gesundheit erscheint in diesem Licht als ein nicht erreichbarer Idealzustand.



Krank? Selbst schuld!

Das Bild vom Kranken als Opfer der Umstände hat sich gewandelt. Die neoliberale Idee des „Man ist selbst für sein Glück verantwortlich“ hat auch in unserem Gesundheitssystem Eingang gehalten. *Prophylaxe* ist das Wort der Stunde: Krankheit am besten gar nicht erst aufkommen lassen, die Warnzeichen erkennen und aktiv gegensteuern. Das bedarf eines hohen

Maßes an Selbsterkenntnis, Disziplin und auch Zeit. Und Zeit für sich ist etwas, das insbesondere Alleinerziehende wenig haben. Manchmal reicht sie nicht einmal dazu, eine nahende Krankheit überhaupt zu bemerken oder gar ausreichend zu behandeln.

Und das, obwohl wir in Deutschland ein gutes Krankenkassen- und Sozialsystem haben, in einem der reichsten Länder der Welt leben und sich in einer großen Stadt wie Berlin eine großartige Infrastruktur an Assistenzsystemen und Hilfsangeboten präsentiert: Theoretisch kann jede ohne viel Wartezeit zur Ärztin gehen, mit etwas mehr Wartezeit sogar zum Psychotherapeuten. Der Nachbarschaftstreff lädt regelmäßig zum Miteinander ein oder das VAMV-Café zum Austausch unter Gleichgesinnten. An heilsamen Kontaktmöglichkeiten mangelt es nicht. Wir könnten so viel für – körperliche, soziale und mentale – Gesundheit tun, doch wir haben keine Zeit dafür. Oder wie jemand sagt, der gelernt hat zu glauben für sein Glück selbst zuständig zu sein: „Ich nehme sie mir nicht“. In diesem Fall kommt dann zu der ohnehin hohen Belastung oft noch das schlechte Gewissen gratis dazu!

So überrascht es nicht, dass seit gut zehn Jahren eine neue Sichtweise auf Gesundheit vorherrscht, eine, die Gesundheit als die Fähigkeit beschreibt, sich sozialen, psychischen und körperlich herausfordernden Bedingungen anzupassen bzw. positiv mit ihnen umzugehen. Gesundheit ist zum eigenverantwortlich geführten Projekt geworden.

Sind Alleinerziehende zu schwach, um gesund zu sein?

Das ist zu kurz gedacht. Wir tragen nicht allein die Verantwortung für unsere Gesundheit. Wir leben in einem gesellschaftlichen Gefüge, das und deren Regeln und Mechanismen wir weitestgehend – zumindest kurzfristig – nicht ändern können. Gesundheit aber hängt stark davon ab, wie wir aufgewachsen sind, wo und unter welchen Bedingungen wir jetzt leben. Und letztere sind bei Single-Müttern besonders belastend. Alleinerziehende sind einer Studie des Max-Planck-Instituts Rostock von 2016 zufolge nicht nur häufiger krankgeschrieben. Sie bewerten ihr mentales Wohlbefühl auch geringer als Eltern, die in einer Partnerschaft leben.

Alleinerziehende oder Paare in Trennung sind oft neben vielen logistischen Herausforderungen großem psychischen Druck ausgesetzt: die Trennung vom Partner, von der Idee der Familie, das Gefühl der Isolation durch das Alleinsein mit dem Kind oder es „teilen“ zu müssen mit der Person, die man momentan am wenigsten sehen möchte. Ihre Zeit ist knapp bemessen, selbst wenn die Kinder in die Kita oder Schule gehen: arbeiten, das Kind organisieren und den Alltag meistern, alleine die Verantwortung tragen in allen Lebensbereichen – das belastet und kostet viel Kraft. Vielen bleibt da wenig Zeit für sich selbst. Keine Zeit für Gesundheitsvorsorge. Sich um sich selbst zu kümmern, wird als „noch ein Punkt mehr auf der To-Do-Liste“ empfunden. Für viele Alleinerziehende ein Grund, es lieber gleich zu lassen. Oft merken wir



erst viel zu spät, dass wir körperlich und „nervlich am Ende“ sind.

Doch der gesellschaftlich mahnende Zeigefinger des „Sorg selbst für dich!“, negativ ausgedrückt in einem „Selbst schuld!“, sitzt tief in uns drin. Gerade in uns Frauen. Also auch in Single Mums. Statt uns aufzulehnen gegen die Verhältnisse, die zu diesen belastenden Umständen erst führten, klagen wir uns selbst an: „Was habe ich falsch gemacht?“ „Wäre ich nur so ...“ „Hätte ich nur ...“

In einem großen Maß ist es die Situation des Alleinerziehens an sich, die das Krankheitsrisiko erhöht und Prophylaxe so schwer macht. Doch diese Situation ist eine, die in einem bestimmten gesellschaftlichen Rahmen stattfindet. In einem, in dem Frauen für gleiche Arbeit wie Männer schlechter entlohnt werden und deren häusliche Pflegearbeit weder bezahlt wird, noch gesellschaftlich Anerkennung erfährt.

Wir wollen den Wandel und halten fest an alten Bildern

Das aktuelle Rollenbild der Frau beruht noch immer nicht auf dem Prinzip der Gleichheit. Die meisten Männer und Frauen sehen nach wie vor die Frau als diejenige, die in natürlicher Weise in erster Linie für die Kinder verantwortlich ist, sein will und muss. *Rabenvater* ist so bis heute kein gängiger Begriff.

„Prophylaxe“ im Sinne einer Vorbeugung der außerordentlichen Mehrfachbelastungen von Alleinerziehenden zur Stärkung ihrer Gesundheit – im Sinne eines körper-

lichen, psychischen und sozialen Wohlbefindens – müsste zuvorderst an diesen gesellschaftlichen Stellschrauben ansetzen. Und eine Vision voranstellen, in der Mütter und Väter gleichermaßen und paritätisch von Anfang an für die sozialen Belange von Familie, Ernährung und Fürsorge zuständig sind. Eine Utopie? Bei weitem! Das Konzept der strengen Trennung der „häuslichen“, familiären Sphäre (in die die Frau gehöre) und der beruflichen „da draußen“ (in der „der Mann“ das Sagen habe) ist ein Konstrukt, das sich erst in den letzten 300 Jahren zusammen mit der Industrialisierung zu unserer „natürlichen“ Weltanschauung entwickelt hat. Lange davor schon lebten wir, Frauen, Männer, Mädchen und Jungen, Alte und Junge zusammen in großen Verbänden und teilten alles miteinander – den Schlafplatz, den Herd, das Kapital – und trugen ganz natürlich gemeinsam die Verantwortung für ein gelungenes und gesundes Miteinander.

Claudia Wagner

Einzel- und Paarberatung

Claudia Wagner
Heilpraktikerin Psychotherapie



Coaching · Psychotherapie ·
Sexualtherapie · Aufstellungen

Deutsch, Englisch, Französisch

030 443 28 278 · www.claudia-wagner.com

Präventionskurse im Bereich Sport und Gesundheit

Die gesetzlichen Krankenkassen legen Wert auf Prävention, um den Gesundheitszustand ihrer Versicherten zu verbessern und gesundheitlichen Beeinträchtigungen rechtzeitig wirksam zu begegnen, anstatt diese später kostenintensiv zu kurieren. Seit dem Jahr 2000 hat jede/r Versicherte Anspruch auf einen Zuschuss gemäß §20 SGB V zu sogenannten primärpräventiven Leistungen.

Die Höhe des Zuschusses ist nicht gesetzlich vorgeschrieben und wird deshalb von jeder Krankenkasse individuell in einer Satzungsleistung geregelt.

Die Zuschusskriterien zur Vergabe dieser Leistungen sind im Leitfadens Prävention des GKV-Spitzenverband geregelt. Das heißt, dass die gewählten Kurse vor allem zertifiziert sein müssen. Die Zertifizierung wird von der Prüfstelle für Prävention vergeben und ist grundsätzlich von allen beteiligten Krankenkassen akzeptiert. Zertifizierte Kurse können aus den folgenden vier Handlungsfeldern gewählt werden:

- Bewegung (z. B. Nordic Walking, Wirbelsäulengymnastik, Herz-Kreislauf-Training oder Pilates)
- Stressbewältigung & Entspannung (z. B. Progressive Muskelentspannung, Tai-Chi oder Autogenes Training)
- Ernährung (Ernährungsberatung oder spezielle Diätprogramme)
- Suchtmittelkonsum (z. B. Raucherentwöhnungskurse)

Die meisten gesetzlichen Krankenkassen erstatten ihren Versicherten die Teilnahmegebühren für bis zu zwei Präventionskurse pro Kalenderjahr. Komplett übernommen



werden dabei in der Regel Kurse, die direkt von der Krankenkasse angeboten und organisiert werden. Für andere Präventionskurse ist die Kostenbeteiligung meist auf einen bestimmten Gesamtbetrag begrenzt, der ja nach Kasse zwischen 150 und 600 Euro pro Kalenderjahr liegt. Bei einigen Kassen müssen die Versicherten zudem 10 bis 20 Prozent der Kursgebühren als Eigenanteil zahlen. Voraussetzung für eine Bezuschussung ist, dass der Versicherte die Teilnahme an mindestens 80 Prozent der Kurstermine nachweisen kann.

Alle Kurse kann man in der zentralen Kursdatenbank auf den Internetseiten der Krankenkassen finden.

Alexandra Szwaczka

Quellen:

Akademie für Sport und Gesundheit
www.akademie-sport-gesundheit.de/faq/primaerpraevention.html

Sozialgesetzbuch (SGB V)
Gesetzliche Krankenversicherung
www.sozialgesetzbuch-sgb.de/sgbv/20.html

Was bräuchte eine Alleinerziehende in einer idealen Welt, um gesund zu bleiben?

Warum ich mir Gedanken gemacht habe ...

Zuletzt habe ich mich wieder dabei ertappt, wie ich versucht habe, meinen Tag so zu organisieren, um alle Aufgaben zu erledigen. Arbeit, Kochen, Haushalt, Hausaufgaben des Kindes, Papierkram und so weiter und so fort ... Es wurde mir bewusst, dass ich an diesem Tag wieder nichts für mich tun kann: keinen Sport, keine Entspannung! Diese Tage sind sehr häufig, so dass ich mir Gedanken gemacht habe, etwas an meiner Situation zu ändern, um mich besser und ausgeglichener zu fühlen.

Was meine Wünsche sind ...

Eine ideale Welt für eine Alleinerziehende sähe – nach meinem Verständnis und ersten Überlegungen – wie folgt aus:

- ausreichende Betreuung für das Kind/die Kinder, d. h. ergänzende Kinderbetreuung über Kindergarten und Hort hinaus zur Entlastung
- bezahlbare und wohnortnahe Sport- und Freizeitangebote für Mutter und Kind (evtl. mit Kinderbetreuung)
- flexiblere Arbeitszeitmöglichkeiten und eine interessante und attraktive Teilzeitarbeit ohne große finanzielle Einbußen (Gefahr des Bezuges von ALG II und Altersarmut)
- ein gutes soziales Umfeld (Vernetzung)
- Beratungsangebote und Gesprächsmöglichkeiten zum Austausch

Wie ich selbst aktiv bin ...

Leider sah und sieht die Realität für mich anders aus: Neben ungenügender Entlohnung und starren Arbeitszeiten bei verschiedenen Arbeitgebern habe ich versucht und versuche ich immer noch, unsere Freizeit abwechslungsreich zu gestalten. Das stärkt das Verhältnis zwischen mir und meinem Kind und bringt Erholung und Entspannung. Und Glück ...

Warum es mir alleine nicht immer gelingt ...

Bedauerlicherweise ist dafür – neben dem Finanziellen – auch die Zeit oft knapp. Ich kann mir vorstellen, dass es auch anderen so geht.

Lidija Mitrovaska



Vernetzung von Anfang an

Menschen brauchen und suchen die Gesellschaft von Menschen, die sich in einer ähnlichen Lebenssituation befinden. Kinder brauchen andere Kinder, Jugendliche andere Jugendliche, Schwangere andere Schwangere, Mütter andere Mütter und Alleinerziehende andere Alleinerziehende. Der Austausch ist wichtig und schön, um sich zu orientieren, zugehörig zu fühlen, sich auszutauschen und zu unterstützen.

Aus diesen Gründen ist uns im VAMV eine Vernetzung von alleinerziehenden Müttern und Vätern sehr wichtig. Viele Alleinerziehende kommen unerwartet in diese Situation und oft steht dann die Welt Kopf.

Alle Mütter und Väter werden andere Eltern kennen, aber es bestehen große Unterschiede zwischen Ein- und Zweielternfamilien. Während z. B. alleinerziehende Mütter keine Probleme haben, in der Woche Kontakte zu haben, kann das am Wochenende schon ganz anders aussehen, da dann die Mütter mit Partnern zu Hause keine Zeit haben. Viele haben auch das Gefühl nicht in ihrer Situation verstanden zu werden, wenn z. B. Frauen sagen, sie wären ja eigentlich auch alleinerziehend, da der Vater erst abends nach Hause kommt.

Alleinerziehende sind zwar keine homogene Gruppe und auch hier besteht eine große Vielfalt an Problemen, Sorgen, Wünschen und Bedürfnissen. Aber es sind eine gemeinsame Basis und ähnliche Erfahrungswerte vorhanden. Es tut einfach gut, zu merken, da sind ja noch andere Menschen in meiner Situation. Ich bin nicht

allein, so haben andere heikle Situationen geklärt, Probleme gelöst und schwere Zeiten überwunden. Es geht um einen gemeinsamen Erfahrungs- und Informationsaustausch, aber auch um Entlastung und Stabilisierung. Man kann sich einfach gegenseitig den Rücken stärken und wir fangen früh damit an!

Schwangereninfoabende

Ca. alle zwei Monate bieten wir Schwangereninfoabende an, zu denen Schwangere kommen können, die voraussichtlich alleinerziehend sein werden. Es geht darum, den VAMV kennenzulernen, erste Infos zu bekommen und mit anderen Schwangeren Kontakte zu knüpfen.

Geburtsvorbereitungskurse

Weiterhin bieten wir Geburtsvorbereitungskurse für Single-Schwangere an. Es gibt zwar viele Kurse für Frauen, aber die Teilnehmerinnen dort sind nicht unbedingt alleinerziehend und haben andere Fragen und Themen. Unsere Wochenendkurse sind normale Geburtsvorbereitungskurse, in denen es zusätzlich um die Situation geht, alleine ein Baby zu bekommen und zu versorgen. Es kommt eine Mitarbeiterin des VAMV dazu, um direkt vor Ort Fragen zu Themen, wie Vaterschaftsanerkennung, Umgang, Sorgerecht, etc. zu klären.

Gesprächsgruppen

Nach der Geburt bieten wir eine Gruppe für Alleinerziehende mit Babys an. Diese Treffen finden jede Woche statt. Genauso wie die Gruppe für alleinerziehende Mütter in der Elternzeit und die Gruppe mit älteren Kindern. Während die Mütter sich im Gruppenraum austauschen, werden die Kinder im Kinderzimmer von Kinderbetreuer*innen betreut.

Gerade die Regelmäßigkeit und Verbindlichkeit machen diese Gruppen oft zu einem Ort der Entlastung, des Austausches, der Problemlösungen und der Entspannung.



VAMV-Café

Auch unser offener Treffpunkt dient als Ort der Vernetzung. Hier können sich Alleinerziehende – ohne Anmeldung – ungezwungen mit anderen Einelternfamilien austauschen. Die Kinder werden währenddessen nebenan im Kinderzimmer betreut.

Alle Angebote finden Sie auf unserer Homepage: www.vamv-berlin.de

Alexandra Szwaczka

Im November an die Nordsee? Ja, klar!

Der Vorschlag zu einer Mutter-Kind-Kur kam von meiner Hausärztin. Meine Tochter war gerade eingeschult worden und ich arbeitete seit Jahren Vollzeit. Geforderte Überstunden und der lange Arbeitsweg machten es nicht einfacher; morgens brachte ich meine Tochter in den Frühhort und wenn ich sie am späten Nachmittag abholte, war sie stets mit die Letzte.

Bereits kurze Zeit nach der Genehmigung der Kur erhielt ich einen Anruf von einer netten Mitarbeiterin der AWO, die uns einen Platz in einem Kurheim direkt an der Nordsee anbot. Kurbeginn würde allerdings bereits Anfang November sein, fügte sie ganz zaghaft hinzu. Ich hatte den Eindruck, ein Kurplatz im düsteren November sei nicht sehr beliebt. Doch die Nordsee finde ich klasse und der Monat war mir völlig egal! Ich kaufte uns dicke Wetterjacken und Gummistiefel und dann ging's los.

Drei Koffer, drei Züge und eine zappelige 7-jährige mit überlasteter Mutter. Dass wir tatsächlich schadlos angekommen sind, finde ich auch im Nachhinein noch erstaunlich.

Am ersten Tag wurde ich gesundheitlich untersucht, gewogen und gemessen.



Während des Arztgesprächs erzählte ich vom Stress im Büro und im Alltag und dass für mein Kind kaum noch Zeit bliebe. Ich wollte gerne Gespräche mit einer Sozialpädagogin, um mein Leben neu sortieren zu lernen.

Natürlich bekam ich auch Solebäder, Massagen und Wassergymnastik verordnet. Doch ich legte alle Termine auf die Vormittage, wenn mein Kind im Unterricht war. Denn die Nachmittage sollten frei sein für uns.

Wir sind stundenlang zusammen draußen gewesen, nur meine Tochter und ich. Wir sind kilometerweit am Strand entlang gelaufen und gerannt, haben gelacht und lustige Lieder gesungen. Sind bei Ebbe ein paar Schritte durch den Watt-Matsch gestiefelt, auf den ins Meer ragenden Steinwällen bis ans Ende gekraxelt, haben die Krabbenkutter und die unzähligen sie umkreisenden Möwen beobachtet, haben unbekannte Pflanzen und Tiere inspiziert. Oben auf dem Deich sind wir zwischen den Schafen rumgerannt und haben einen Drachen steigen lassen.

Wir hatten den Strand fast für uns alleine und der Wind pustete alle schlimmen Gedanken, alle Alltagssorgen aus meinem Kopf. Ob es geregnet oder zumindest genieselt hat? Keine Ahnung! Das war völlig egal!

Die Abende verbrachten wir in unserem Zimmer. Haben gebastelt, Spiele gespielt, Briefe an Oma geschrieben und zum Ein-

schlafen gab es eine Geschichte aus einem Buch der hauseigenen Bibliothek.

Als sich die drei Wochen der Kur dem Ende neigten, wurde mir eine Verlängerung empfohlen. Die Krankenkasse stellte sich zunächst quer, doch nach meinem Widerspruch bekamen wir gleich zwei weitere Wochen dazu, jippie!

Erst dann, es war bereits Dezember, das Haus war leerer geworden, weil jetzt vor Weihnachten keine neuen Kurgäste mehr anreisen, die Kinder hatten vor den Türen Nikolausstiefel gefunden, auf dem Tresen an der Rezeption stand ein Adventskranz und meine Tochter hatte sich mit anderen Mädchen angefreundet, erst dann gesellte ich mich eines Abends zu den anderen Müttern in den Aufenthaltsraum.

Offenbar verbrachten sie dort regelmäßig ihre Nachmittage und Abende zusammen, denn sie kannten sich alle überraschend gut. Ich erinnere mich an eine Frau, die mich fragte, wo ich denn plötzlich her käme und sie hätte mich hier noch nie gesehen. Ich erzählte ihr von meinem Alltag zu Hause und meinem Wunsch nach Zeit für mein Kind während der Kur und wie ich deshalb unsere Tage hier organisiert habe. Ihr überraschtes und nachdenkliches Gesicht habe ich noch immer vor Augen, als sie antwortete: „Das ist genau richtig!“

Sie erzählte, sie hätte hier alles genau so gemacht wie zu Hause: sich um die Kinder gekümmert, das Zimmer aufgeräumt, die Wäsche gemacht, mit Freundinnen Zeit verbracht, alles wie zu Hause. Noch dazu die vielen medizinischen Behandlungen



und an den Wochenenden käme ihr Mann zu Besuch für dessen Übernachtungen sie alles regeln müsse. Sie spüre nicht den geringsten Erholungseffekt. Sie fühle sich genauso gestresst wie vor Beginn der Kur.

Eine Woche später bei der Abschlussuntersuchung stellte der Arzt fest, dass ich ein bisschen abgenommen hatte und dass ich 2 cm größer geworden war! Kein Wunder, denn ich hatte mit Hilfe der Sozialpädagogin und der vielen Gesprächsstunden Ideen entwickelt und Entschlüsse gefasst und wusste, dass ich die zu Hause umsetzen würde. Ich würde in den nächsten Jahren nicht mehr Vollzeit arbeiten, weil mir mein Kind wichtiger war als der mittelmäßig bezahlte Bürojob. – Wenn man erst mal eine Idee hat, ist man ganz zuversichtlich und stolz. Auch wenn man noch gar nicht weiß, wie man sie umsetzen könnte.

Ich weiß, dass ungewollte gute Ratschläge nicht gerne gesehen sind. Doch an dieser Stelle möchte ich dennoch einen geben: Habt einen Plan! Unabhängig davon, ob Ihr mehr Zeit für Euch möchtet, für Sport, ob

körperliche Erkrankungen im Vordergrund stehen, der Austausch mit anderen Müttern oder Zeit zu haben für Euer Kind. Allein Euer individueller Plan ist wichtig – und dass Ihr ihn durchzieht!

Birgit Ö.

VERANSTALTUNGSTIPP:

**Infoveranstaltung
am 22.11.2018 zum Thema
Mutter-/Vater-Kind-Kuren
17:00 bis 19:00 Uhr**

Ist es Zeit für eine Auszeit?
An diesem Abend ist Gelegenheit für Fragen, wie z. B.: Welche Unterlagen benötige ich? Welche Versicherung übernimmt die Kosten? Gibt es spezielle Einrichtungen für Alleinerziehende?

**Mit Kinderbetreuung und anschließendem kleinen Imbiss
Anmeldung bis zum 16.11.2018
in der Geschäftsstelle**

**Mutter-/
Vater-Kind-Kur
abgelehnt?**



**RECHTSANWALTSKANZLEI
SIMONE PLEHN**

Sozialrecht
Arbeitslosengeld I und II („Hartz IV“)
Leistungen der gesetzlichen Krankenversicherung (z. B. Mutter-/Vater-Kind-Kuren) und der Rentenversicherung

030/81821929
Mehringdamm 42 | 10961 Berlin
info@rechtsanwaeltin-plehn.de
www.rechtsanwaeltin-plehn.de

Vorbereitet sein ...

Erbrecht, Testament, Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung und Sorgerechtsverfügung

Wie kann ich Vorsorge treffen, wenn ich selbst nicht mehr in der Lage bin, meine Rechte und die meiner Kinder wahrzunehmen? Verschiedene Möglichkeiten wie z. B. die Vorsorgevollmacht oder die Patientenverfügung werden in diesem Artikel vorgestellt. Für Alleinerziehende ist außerdem die Sorgerechtsverfügung von Bedeutung, da damit gegenüber dem Gericht zum Ausdruck gebracht werden kann, wer im Falle von Krankheit oder Tod für die Kinder sorgen soll.

Im Folgenden werden nun Ausschnitte aus einem Fachvortrag beim LV Bayern, Grundbegriffe des Erbrechts, Möglichkeiten der

Vorsorge, die Sorgerechtsverfügung sowie Literaturhinweise, vorgestellt:

In Deutschland werden derzeit ca. 1,5 Billionen Euro an die nächste Generation vererbt. Die Generation, die Vermögen angesammelt hat, tritt langsam ab. Erbrecht ist im fünften Buch des BGB §§ 1922-2385 abgehandelt. Im Erbrecht hat sich seit Inkrafttreten des BGB im Jahr 1900 wenig verändert. Die Eigentums-garantie des Grundgesetzes ist im BGB enthalten, d. h. der Nachlass kann nicht an den Staat fallen, außer es sind weder ein überlebender Ehegatte noch Verwandte vorhanden oder zu ermitteln.



Grundbegriffe des Erbrechts

Erbfall

Der Erbfall tritt mit dem Tod des **Erblassers** von alleine ein. Man kann auch erben, ohne es zu wissen. **Erbe** ist, wer beim Tode einer Person kraft Verfügung (Testament oder Erbvertrag) oder kraft Gesetz (gesetzliche Erbfolge) Gesamtrechtsnachfolger des Verstorbenen wird. Erben können zunächst nur natürliche oder juristische Personen sein. Sind mehrere Miterben vorhanden, ist jeder zu einem Bruchteil am gesamten Nachlass beteiligt.

 **Hinweis:** Nach § 1923 Absatz 2 BGB ist selbst ein noch ungeborenes Kind erbfähig. Kommt dieses lebend zur Welt, wird es juristisch als vor dem Erbfall geboren behandelt, obwohl dies faktisch nicht stimmt, und tritt so mit der Geburt die Erbschaft an.

Nachlass (Erbschaft)

Vererbt werden nicht einzelne Gegenstände, sondern immer der ganze Nachlass mit allen Aktivwerten (z. B. Bankvermögen,

Bargeld, Gegenstände, Grundstücke) und mit allen Schulden.

Der Erblasser kann aber seine Wünsche, wie aufgeteilt werden soll, durch eine **Teilungsanordnung** im Testament genau festlegen. Eine weitere Möglichkeit, dass einzelne Nachlassgegenstände oder eine Geldsumme eine bestimmte Person erhalten soll, ist das **Vermächtnis**. Mit einer solchen Anordnung hat der Vermächtnisnehmer gegen die Erben einen Anspruch auf Überlassung der Gegenstände oder Zahlung der Geldsumme.

Ausschlagung des Erbes

Es besteht auch die Möglichkeit, das Erbe auszuschlagen. Dies kommt vor allem dann in Betracht, wenn zu befürchten ist, dass der Nachlass überschuldet ist. Die Ausschlagungsfrist ist sehr kurz und beträgt im Regelfall sechs Wochen. Die Erklärung zur Ausschlagung muss dem Nachlassgericht gegenüber zur Niederschrift oder in öffentlich beglaubigter Form abgegeben werden. Ein bloßer Brief an das Nachlassgericht genügt hier nicht.

 **Hinweis:** Wenn ich ein Erbe ausschlage, verliere ich auch den Pflichtteil! Wenn ein minderjähriges Kind erbt, müssen beide sorgeberechtigten Eltern des Kindes das Erbe ausschlagen.

Wenn kein Testament vorliegt – tritt die gesetzliche Erbfolge ein

In der gesetzlichen Erbfolge kommen die

Blutsverwandten sowie der Ehegatte zum Zug, zu erben und zwar in einer ganz bestimmten Reihenfolge. Das BGB geht dabei vom Familienerbrecht aus und teilt die Verwandten in vier bestimmte Ordnungen ein (sog. Parentelsystem).

Der Ehegatte

Der Ehegatte hat neben den Verwandten ein gesetzliches Erbrecht. Voraussetzung ist eine wirksame Ehe. Der Umfang hängt davon ab, welcher Güterstand in der Ehe gegolten hat (in der Regel Zugewinnngemeinschaft, wenn nichts anderes durch einen Ehevertrag vereinbart ist), ob Verwandte des Erblassers vorhanden sind und welcher Ordnung diese angehören.

Eingetragene Lebenspartnerschaft

Gemäß § 10 LPartG ist eine eingetragene Lebenspartnerschaft auch mit einem Erbrecht verbunden, sodass der/die überlebende Lebenspartner/in ebenso wie ein Ehegatte behandelt wird.

Nichteheliche Lebensgemeinschaft

Eine nichteheliche Lebensgemeinschaft begründet kein gesetzliches Erbrecht. Hier kann der/die Partner/in nur durch ein Testament oder einen Erbvertrag bedacht werden.

Gesetzliche Erbfolge¹

Erben 1. Ordnung sind die Abkömmlinge des Verstorbenen: Kinder, Enkel, Urenkel usw.

Erben 2. Ordnung sind die Eltern des

¹ Eine grafische Übersicht und Beispiele zur gesetzlichen Erbfolge finden sich in der Broschüre „Vorsorge für den Erbfall“, des Bayer. Staatsministeriums der Justiz, 8. Auflage. C.H. Beck Verlag, 2017, auch als Download verfügbar.

Erblassers und deren Abkömmlinge: Eltern, Geschwister, Neffen und Nichten

Erben 3. Ordnung sind die Großeltern des Erblassers und deren Abkömmlinge: Großeltern, Onkel, Tanten, Cousins und Cousinen ...

Erben 4. Ordnung sind entfernte Verwandte des Erblassers.

Kinder nicht miteinander verheirateter Eltern

Die nichtehelichen Kinder waren in Bezug auf die Mutter im Erbrecht schon immer ehelichen Kindern gleichgestellt. Seit 1. April 1998 (Zeitpunkt des Erbfalls) sind Kinder, deren Eltern nicht miteinander verheiratet sind, uneingeschränkt **gegenüber ihrer Mutter und ihrem Vater erbberechtigt** und damit ehelichen Kindern vollkommen gleichgestellt.

Stiefkinder/Pflegekinder

Stiefkinder oder Pflegekinder, auch wenn sie jahrzehntlang im Haushalt des Erblassers gelebt haben, gehören nicht zu den

gesetzlichen Erben, es sei denn, sie sind adoptiert worden. Sollen sie am Nachlass beteiligt werden, so muss der Erblasser dies in einem Testament oder einem Erbvertrag ausdrücklich anordnen.

Adoptierte Kinder

Adoptierte Kinder beerben die Adoptiveltern wie eheliche Kinder, wenn sie nach dem 1. Januar 1977 in Deutschland adoptiert worden sind. Vor diesem Stichtag und bei Adoptionen im Ausland können Besonderheiten gelten. Der angenommene/adoptierte Minderjährige als „eheliches Kind des Annehmenden“ scheidet dann aus seiner eigenen leiblichen Familie völlig aus und ist nur noch mit den Adoptiveltern und deren Angehörigen verwandt.



TIPP Erbengemeinschaft vermeiden, Testament machen!
Zur Testamentsgestaltung bei sog. Patchwork-Familien juristischen Rat einholen!



Formen letztwilliger Verfügung

Es gibt die Möglichkeit, über die gesetzliche Erbfolge hinaus meinen letzten Willen zur Vermögensaufteilung durch ein Testament oder durch Erbvertrag zu steuern.

Testament

Das Testament ist eine einseitige Willenserklärung. Es kann vor einem Notar errichtet werden, es besteht aber auch die Möglichkeit eines privatschriftlichen Testaments. Auch ein notarielles Testament kann

jederzeit – auch durch ein privatschriftliches Testament – widerrufen werden.

Ein privatschriftliches Testament ohne die Hilfe eines Notars muss von Anfang bis Ende eigenhändig handschriftlich (kein PC, keine Schreibmaschine) geschrieben sein. Auch Ort und Datum der Testamentserrichtung müssen handschriftlich angegeben werden und am Ende der Erklärung mit Vor- und Familiennamen unterschrieben werden.

In einem Testament kann eine Person (auch juristische Personen wie z. B. Vereine) als Alleinerbe eingesetzt werden oder es können mehrere Personen zu bestimmten Anteilen als Erben bestimmt werden (nur Quoten, keine Gegenstände).

„**Ersatzerben**“ können für den Fall eingesetzt werden, dass der zunächst eingesetzte Erbe schon vor dem Erbfall verstirbt. Die Einsetzung von „**Vor- oder Nacherben**“ ist ebenfalls möglich, dabei ist der Vorerbe gewissen Verfügungsbeschränkungen unterworfen, um sicherzustellen, dass der Nacherbe den Nachlass erhält (z. B. darf er das Grundstück nicht verkaufen).

Auch die Einsetzung von „**Schlusserben**“ ist häufig bei Testamenten unter Ehegatten zu finden. Dabei wird der überlebende Ehegatte zunächst als Alleinerbe des zuerst versterbenden Ehegatten eingesetzt und der überlebende Ehegatte wird dann vom Schlusserben beerbt, in der Regel sind das die gemeinsamen Kinder (sog. Berliner Testament). Die Kinder als Schlusserben erhalten also (im Gegensatz zur gesetzl. Erbfolge) vom erstverstorbenen Ehegatten nur das, was sich noch im Nachlass des zuletzt Verstorbenen befindet.

In einem Testament kann ferner eine Testamentsvollstreckung angeordnet und ein Testamentsvollstrecker ernannt werden, der den Nachlass für die Erben verwaltet. Dies ist vor allem zu empfehlen bei zerstrittenen Familienmitgliedern, wenn z. B. Grundstücke oder Wertgegenstände zu veräußern sind.

Erbvertrag

Ein Erbvertrag kann nur vor einem Notar

errichtet werden. Der Erbvertrag wird mit einer oder mehreren anderen Personen geschlossen und bewirkt eine vertragliche Bindung an die darin getroffenen Verfügungen, die einseitig nur ganz ausnahmsweise wieder gelöst werden kann. Vom Inhalt her können im Erbvertrag dieselben Verfügungen wie in einem Testament getroffen werden. Ein Erbvertrag empfiehlt sich z. B. bei nichtehelichen Lebensgemeinschaften, da die Partner weder ein gesetzliches Erbrecht noch die Möglichkeit eines gemeinschaftlichen Testaments haben.

Pflichtteil

Pflichtteilsberechtigt sind nur enge Familienangehörige des Erblassers (Abkömmlinge, Eltern, Ehegatte/eingetragener Lebenspartner). Der Pflichtteil soll unter bestimmten Voraussetzungen eine Mindestbeteiligung an der Erbschaft sichern und schränkt insofern die Testierfähigkeit des Erblassers in gewisser Weise ein. Der Pflichtteil ist ein Geldanspruch gegen den oder die Erben in Höhe des Wertes des halben gesetzlichen Erbteils. Es ist also zunächst der gesetzliche Erbteil zu bestimmen und dieser dann zu halbieren.

Um einen Pflichtteil geltend machen zu können müssen grundlegend zwei Voraussetzungen erfüllt sein: Man muss zum Kreis der Personen gehören, die überhaupt berechtigterweise einen Pflichtteil fordern können und man muss durch ein Testament oder einen Erbvertrag von der Erbfolge ausgeschlossen worden sein.

Der Pflichtteilsberechtigte muss den Erben anschreiben und ggf. Klage erheben, um Auskunft und Zahlung bei einem ordentlichen Gericht geltend machen zu können (drei Jahre Verjährung ab Kenntnis). Ein Pflichtteilergänzungsanspruch besteht,

wenn der Erblasser wesentliche Teile des Vermögens einem Dritten als Schenkung vermacht. Eine Abschmelzung durch lebzeitige Schenkung kann nur bedingt unterlaufen werden.

TIPP

Für eine Testamentsgestaltung mit individuellen Regelungen, der Einsetzung von Vor- oder Nacherben oder bei gemeinschaftlichen Testamenten von Ehegatten etc. empfiehlt es sich, juristischen Rat einzuholen. Was in einem Testament alles bestimmt werden kann sowie Formulierungsbeispiele für Testament und Erbvertrag, finden Sie in der Broschüre „Vorsorge für den Erbfall“ (siehe Literaturtipp).

Literaturtipp

Broschüre „Vorsorge für den Erbfall“ (ISBN 978-3-406-70975-3, Verlag C.H.Beck), 8. Auflage, Hrsg: Bayer. Staatsministerium der Justiz. Erhältlich im Buchhandel oder direkt beim Verlag C.H.Beck (Wilhelmstraße 9, 80801 München, Tel.: 089/38189-750, E-Mail: bestellung@beck.de). Der Einzelverkaufspreis beträgt 5,50 EUR.

Die Broschüre kann außerdem auf der Website www.bestellen.bayern.de unter dem Titel kostenlos als pdf-Dokument heruntergeladen werden.



**Vorsorge für den Ernstfall -
Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung und Patientenverfügung?**

Was passiert nun, wenn wir durch Unfall, Krankheit oder Alter in eine Situation kommen, dass wir wichtige Angelegenheiten unseres Lebens nicht mehr selbstverantwortlich regeln können? Dann stellen sich u. a. folgende Fragen

WER handelt und entscheidet für mich?
WER erledigt Bankgeschäfte, organisiert ambulante Hilfe oder kündigt meine Wohnung?

WIE werde ich ärztlich versorgt?
WER kümmert sich um meine persönlichen Wünsche und Bedürfnisse?
WER kümmert sich um meine Kinder, wenn ich nicht mehr in der Lage bin?

! WICHTIG ist zu wissen:
Wenn rechtsverbindliche Erklärungen und Entscheidungen gefordert sind, dürfen Ehegatte oder Kinder Sie nicht

² Beispielformulare, ausführliche Beschreibungen und Hinweise zur Formulierung finden sich in der Broschüre „Vorsorge für Unfall, Krankheit, Alter“ des Bayer. Staatsministeriums der Justiz, 17. Auflage. C.H. Beck Verlag 2017, auch als Download verfügbar.



gesetzlich vertreten! Angehörige können Sie nur vertreten, wenn eine rechtsgeschäftliche Vollmacht vorliegt oder wenn sie gerichtlich bestellter Betreuer sind.

Vorsorgevollmacht

Die Vollmacht zur Vorsorge regelt, WER rechtsgeschäftlich Entscheidungen trifft. Sie benennt also bestimmte Personen ihres Vertrauens, die stellvertretend für Sie im Bedarfsfall handeln und entscheiden. Es können auch mehrere Bevollmächtigte für verschiedene Aufgaben (z. B. Gesundheitsvorsorge, Vermögensangelegenheiten) beauftragt werden. Mit der Vorsorgevollmacht sollen die persönlichen Angelegenheiten so geregelt sein, dass im Falle der eigenen Handlungsunfähigkeit eine rechtliche Betreuung vermieden werden kann. Zu empfehlen ist auch, Ersatzbevollmächtigte zu benennen für den Fall, dass Bevollmächtigte „im Ernstfall“ verhindert sind.

Die Vorsorgevollmacht muss nicht handschriftlich verfasst sein, aber sie muss Ort, Datum und vollständige Unterschrift enthalten.

! WICHTIG:
Inhalte der Vollmacht, persönliche Wünsche und Bedürfnisse unbedingt mit Bevollmächtigten besprechen! Eine Vollmacht zur Vorsorge ist nur dann uneingeschränkt brauchbar, wenn sie an keine Bedingungen geknüpft ist.

Betreuungsverfügung

Wenn Sie keine nahestehende Vertrauensperson haben, der Sie eine Vollmacht erteilen wollen, empfiehlt sich die Festlegung einer Betreuungsverfügung. Darin können sie festlegen, **WEN Sie als Betreuer (gesetzlicher Vertreter) wünschen**, wenn Sie infolge eines Unfalls, einer Erkrankung oder im Alter Ihre Angelegenheiten nicht mehr

ganz oder teilweise selbst regeln können. Sie können dabei auch festlegen, wen sie keinesfalls als Betreuer haben wollen. Die Wünsche sind für das Betreuungsgericht grundsätzlich verbindlich.

Die konkreten Inhalte einer Betreuungsverfügung hängen wesentlich von der individuellen Lebenssituation und den persönlichen Bedürfnissen ab. Es kann sich beispielsweise auf die Bereiche persönliche Angelegenheiten, Vermögens- und Wohnungsangelegenheiten beziehen und im Falle einer Pflegebedürftigkeit, die Wünsche zur Versorgung bzw. zu einer Heimunterbringung genauer beschreiben. Diese Wünsche sind für den Betreuer sodann ebenso verbindlich wie ihre Einstellung zur ärztlichen Behandlung, die Sie dann genauer in einer Patientenverfügung niedergelegt haben und die ebenfalls vom Betreuer zu beachten sind.

Die Betreuungsverfügung sollte schriftlich und mit Ort, Datum und Unterschrift abgefasst werden. Die Unterschrift kann auch durch die Betreuungsbehörde öffentlich beglaubigt werden.

Patientenverfügung

In der Patientenverfügung können Sie schriftlich bestimmen, **WAS die ärztliche Behandlung im Notfall umfassen soll**. Sie können damit vorausschauend gegenüber Angehörigen, Bevollmächtigte oder Betreuer Ihre Vorstellungen für eine medizinische Behandlung äußern, falls Sie selbst nicht mehr dazu in der Lage sind.

Wer volljährig und einwilligungsfähig ist, kann eine Patientenverfügung verfassen. Das Gesetz trifft keine Aussage über Patientenverfügungen Minderjähriger. In jedem Fall sind aber die Willensäußerungen aufgeklärter und einwilligungsfähiger Min-

derjähriger bei der Entscheidungsfindung zu beachten.

Eine eindeutige Patientenverfügung ist für den behandelnden Arzt direkt bindend. Sie ist umso hilfreicher, je zeitnaher und konkret krankheitsbezogener sie formuliert ist. Deshalb ist es empfehlenswert, eine einmal niedergelegte Patientenverfügung in bestimmten Zeitabständen und bei schwerer Erkrankung zu überprüfen, zu aktualisieren und erneut zu unterschreiben. Sie kann auch jederzeit wieder geändert oder widerrufen werden.

Da die Patientenverfügung in erster Linie eine Anweisung an den zu behandelnden Arzt darstellt, sollte sie nicht nur allgemein gehaltene Formulierungen enthalten wie z. B. „in Würde sterben“, sondern ganz individuell festlegen, unter welchen Bedingungen eine Behandlung nicht begonnen oder lebenserhaltende Maßnahmen nicht fortgesetzt werden dürfen. Empfehlenswert ist das Formulärmuster in dem unten angegebenen Literaturtipp oder direkt unter www.patientenverfuegung.beck.de, es entspricht dem neuesten Stand von Medizin und Recht, bietet verschiedene Entscheidungsvorschläge an und enthält auch medizinische Erläuterungen. Die Patientenverfügung kann zudem individuell ergänzt und falls bereits eine schwere Erkrankung vorliegt, an ihre persönliche Situation angepasst werden.

Die Kombination von Vollmacht und Patientenverfügung ist empfehlenswert, da damit sichergestellt ist, dass Ihr Wille im Zweifel auch von einer Vertrauensperson vertreten wird, die rechtlich auch für Sie sprechen darf.

Literaturtipp

Die Broschüre „Vorsorge für Unfall, Krankheit, Alter“ (ISBN 978-3-406-70879-4, Verlag C.H.Beck), 17. Auflage Hrsg: Bayer. Staatsministerium der Justiz.

Erhältlich überall im Buchhandel oder direkt beim Verlag C.H.Beck (Wilhelmstraße 9, 80801 München, Tel.: 089/38189-750, E-Mail: bestellung@beck.de). Der Einzelverkaufspreis beträgt 5,50 EUR.

Die Broschüre kann außerdem auf der Website www.bestellen.bayern.de unter dem Titel kostenlos als pdf-Dokument heruntergeladen werden.

Wie erfährt das Gericht im Bedarfsfall von meinen Vollmachten und wo findet der Bevollmächtigte meine Verfügungen?

→ Sie können die Vollmacht oder die Betreuungsverfügung gebührenpflichtig

beim Zentralen Versorgungsregister der Bundesnotarkammer (www.vorsor-geregister.de) registrieren lassen. Das Gericht erfährt dann im Bedarfsfall von der Vollmacht. Die registrierten Daten können nur vom Gericht eingesehen werden.

→ Sie können eine Hinweiskarte anlegen, die Sie zusammen mit Ihren Ausweispapieren immer mit sich führen, damit im Bedarfsfall die wichtigen Personen schnell benachrichtigt werden können. In der unten genannten Broschüre finden Sie auf der letzten Seite einen Vordruck für diese Hinweiskarte.

→ Wichtig: Handlungsfähig ist Ihr Bevollmächtigter nur dann, wenn er die Vollmacht im Original vorweisen kann. Daher bewahren Sie die Vollmacht für den Ernstfall an einem für den Bevollmächtigten gut zugänglichen Ort auf oder übergeben Sie die Vollmacht einer Vertrauensperson zur treuhänderischen Verwahrung.



Sorgerechtsverfügung – Hinweise für Alleinerziehende

Wenn Eltern schwer krank werden oder sterben – wer nimmt die Kinder?

Keine Sorgerechtsverfügung – dann entscheidet das Familiengericht

Eltern müssen viele Entscheidungen über das Leben ihrer Kinder treffen, aber über

den Tod hinaus zu planen fällt jedem schwer. Daher ist es gerade für Alleinerziehende mit minderjährigen Kindern wichtig, sich für den Unglücksfall Gedanken zu machen, wer die Kinder dann betreuen soll. Sie können mit einer schriftlichen Sorgerechtsverfügung die Weichen nach ihren Wünschen stellen, ansonsten entscheidet

meist das Gericht darüber, wo und bei wem die Kinder aufwachsen sollen.

Alleiniges oder gemeinsames Sorgerecht

Leben die Eltern getrennt oder sind geschieden, ist der Verbleib der Kinder beim Tod eines Elternteils davon abhängig, ob ein gemeinsames oder alleiniges Sorgerecht vereinbart wurde.

Beim gemeinsamen Sorgerecht bleibt beim Tod nur eines Elternteils das alleinige Sorgerecht beim überlebenden Partner. Der überlebende ist dann allein sorgeberechtigt. Das betrifft auch getrennt lebende oder geschiedene Paare.

Lag das alleinige Sorgerecht bei dem verstorbenen Elternteil, dann entscheidet das Familiengericht darüber, wer sich um die minderjährigen Kinder kümmern soll. Dies wird meist der überlebende Elternteil sein – selbst wenn dieser vorher vom Sorgerecht ausgeschlossen war (§ 1680 Abs. 2 BGB). Das Gericht muss dabei jedoch das Wohl des Kindes berücksichtigen. Ist dies beim überlebenden Elternteil aus Sicht des Gerichtes nicht gewährleistet, bestimmt es mit Unterstützung des Jugendamtes einen geeigneten Vormund (§ 1773, 1774 BGB).

Übrigens: Die weitverbreitete Annahme, dass Taufpaten die Vormundschaft erhalten, ist falsch! Sie haben nur eine kirchliche, keine rechtliche Funktion.

Bei der Auswahl eines Vormundes werden vom Gericht Verwandte des Kindes bevorzugt bzw. versucht, bei der Eignung auch den vermutlichen Willen der Eltern, die Bindung der Kinder an bestimmte

Personen oder die persönlichen Verhältnisse zu berücksichtigen. Die Praxis bleibt allerdings schwierig, da der Vormund nicht automatisch das Kind bei sich aufnehmen muss, sondern auch eine Pflegefamilie bestimmen kann oder bei bestimmten Rechtsgeschäften die Genehmigung des Vormundschaftsgerichts erforderlich ist.

Sorgerechtsverfügung = frühzeitige Vorsorge

Alleinerziehende können daher im Voraus regeln, wer sich nach ihrem Tod um ihre Kinder kümmern soll. Die Sorgerechtsverfügung kann Teil eines Testaments sein, aber auch unabhängig davon erstellt werden.

Voraussetzung: Die Verfasser sind sorgeberechtigt und haben damit rechtlich gesehen ein Benennungsrecht (§ 1777 BGB).

Alleinerziehende Mütter und Väter können auch explizit eine Person, z. B. den anderen Elternteil, von der Vormundschaft ausschließen, wenn der allein sorgeberechtigte Elternteil in der Vergangenheit „schlechte Erfahrungen“ gemacht hat (§1782 BGB). Dazu ist allerdings eine ausführliche und nachweisbare Begründung notwendig, weshalb die Übertragung des Sorgerechts auf den anderen Elternteil nicht dem Wohle des Kindes entspricht. Von den Wünschen, die in der Verfügung stehen, darf das Gericht nur abweichen, wenn es berechtigte Zweifel hat, ob die vorgeschlagene Person als Vormund geeignet ist.



Wer sichergehen möchte, dass alle Anordnungen für den Ernstfall auch umgesetzt werden, sollte im Vorfeld mit allen Beteiligten sprechen, insbesondere mit dem gewünschten Vormund. Auch die Interessen älterer Kinder sollten berücksichtigt werden.

Was muss drinstehen und welche Formalien müssen beachtet werden

In der Sorgerechtsverfügung sollte namentlich benannt werden, wer für den Fall des Todes oder einer schweren Krankheit als Vormund eingesetzt werden soll.



Unbedingt zu empfehlen, einen Ersatzvormund zu benennen.

Darüber hinaus können bestimmte Personen auch explizit ausgeschlossen werden. Im Rahmen der Verfügung können Personensorge und Vermögenssorge auch getrennt werden. Wenn allerdings eine gesonderte Person die Verwaltung des Erbes (Vermögenssorge) übernimmt, ist die Anordnung einer Pflegschaft durch das Familiengericht notwendig.



Der Sorgeberechtigte sollte die Verfügung handschriftlich verfassen, unterschreiben und mit Ort und Datum versehen – am besten im Beisein von Zeugen. Sie sollte an einem Ort deponiert werden, an dem sie auch gefunden wird, z. B. zu Hause, bei einer Vertrauensperson, beim Anwalt oder beim Notar. Alternativ kann eine Sorgerechtsverfügung immer unter Einbeziehung eines Notars als notarielle Verfügung verfasst werden.

Bei nicht verheirateten Elternteilen mit gemeinsamem Sorgerecht sollten die Sorgerechtsverfügungen separat verfasst und unterschrieben werden.



Hinweis: Benennen die zwei sorgeberechtigten Elternteile verschiedene Personen als Vormund, gilt die Verfügung des Letztverstorbenen.

Quelle:
Sämtliche Hinweise und Erläuterungen sind nachzulesen bei D.A.S. Allgemeine Rechtsschutz-Versicherungs-AG vom 21.02.2013.

Ein Infoblatt mit Musterformulierungen zur Sorgerechtsverfügung finden Sie unter www.das.de/de/rechtsportal/vorsorgeverfuegung/sorgerechtsverfuegung/sorgerechtsverfuegungen.aspx

Wir danken dem VAMV-Landesverband Bayern e.V. für die freundliche Genehmigung zur Veröffentlichung der Inhalte aus dem Infoheft LV Bayern Nr. 1/2017.

3 × alleinerziehend

Drei Bücher erzählen vom Alleinerziehen aus unterschiedlichen Perspektiven.

Dr. Christine Finke ist sauer. Sie ist alleinerziehende Mutter von drei Kindern in einer wenig unterstützenden Umgebung ohne Verständnis. Mit einem Kleinkind frisch getrennt, hat sie vermutlich die größte Fallhöhe erlebt: Vom Verheiratetsein mit komfortablem Einkommen, Haus, Job, Au-Pair und – wenn auch brüchiger – Arbeitsteilung direkt in die harte Alleinerziehenden-Realität. Es ist der Fall aus dem „Ehegattensplitting-Idyll“. Stellt der Armutsbericht der Bundesregierung ab drei Kinder auch für Zweielternfamilien ein erhöhtes Armutsrisiko fest, so findet sich die ohnehin armutsbedrohte Alleinerziehende in einer extrem prekären Situation wieder. Und mit drei Kindern in unterschiedlichem Alter funktioniert das Vernetzen nicht mehr so gut – der organisatorische Aufwand ist zu groß, denn wer nimmt ihr schon drei Kinder auf einmal ab. Der Schock saß tief: Die Gesellschaft hält nicht nur finanziell wenig und

keine andere Hilfen für diese besondere Lebenslage bereit. Christine Finke erlebt, wie systematisch an ihrer neuen Familienform gespart wird. Wenig Gedanken, so gesteht sie trocken, hat sie sich vor der Trennung über all das gemacht.

Für die Journalistin lag es also nahe, sich über ihre Situation und ihre Wut mit dem Blog „mama-arbeitet“ Luft zu machen. Sie will endlich Gehör für die himmelschreienden Ungerechtigkeiten. Der Name des Blogs offenbart die alltägliche Ambivalenz aller Alleinerziehenden, berufstätig sein zu müssen und sich damit immer auch dem Vorwurf der „Rabenmutter“ auszusetzen. Mit Blog, Facebook und dem Buch „Allein, Alleiner, Alleinerziehend“ hat sie inzwischen großen Erfolg und wird gehört. Aber das ist nur der Anfang. – Christine Finke bleibt wütend!

Gegen Enttäuschung, Wut und Nichtverstehen der eigenen Lage mit Selbsthilfe anzugehen – das war die ursprüngliche Motivation der frisch getrennten Ärztin und Psychotherapeutin Dr. Alexandra Widmer, selbst alleinerziehende Mutter von zwei Töchtern. Ihre Internetplattform „Stark und Alleinerziehend“ mit Blog, Podcasts, Geschichten über starke Alleinerziehende richtet sich vor allem an die Alleinerziehenden selbst. Hier vor allem die, die sich Gefühlen von Wut und Erschöpfung gegenüber sehen und Unterstützung brauchen, ihre eigene Stärke zu erkennen. Daraus entstanden ist ein Buch, in dem sie den Leser_innen auch

ihre eigene Geschichte und Gefühlswelt spiegelt. Durch Verstehen und Erkennen der Ursachen sollen Alleinerziehende Strategien entwickeln, sich auf das Wesentliche zu konzentrieren – die Kinder und das eigene Glück. Denn dass Einelternfamilien genauso glücklich sein können und nur mehr gesellschaftliche Anerkennung brauchen, ist für sie ganz klar. Das Buch ist gut für Alleinerziehende, die sich neu in der Situation finden, aber auch für die, denen gerade alles über den Kopf wächst. Alexandra Widmer weiß, dass Alleinerziehende einen kreativen, positiven Weg für sich selbst und die Kinder finden können.

Beide Autorinnen mit ihrer besonderen Biografie, dem Ideenreichtum und der Kraft, aus einer schweren Situation etwas Positives, Helfendes, Kreatives zu schaffen, könnten auch Protagonistinnen für Bernadette Conrads „Die kleinste Familie der Welt“ sein. Das Buch erzählt acht sehr unterschiedliche Geschichten vom Alleinerziehen im stetigen Austausch mit dem Kind. Kleinste Familie, weil es sich bis auf ein Zwillingsspaar immer um Einelternfamilien mit einem Kind handelt. Jede Geschichte wird gespiegelt durch ihre eigenen Erlebnisse mit ihrer Tochter Noëmi. Bernadette Conrad stellt Fragen nach dem eigenen Familienverständnis, nach der Wichtigkeit des anderen Elternteils, nach Strategien, die die Alleinerziehenden in ihrem Buch gesucht und gefunden haben, aus einer komplizierten Situation etwas Gutes zu machen. Das sprichwörtliche ganze Dorf für ein Kind in einem Frisiersalon, um Familie und Beruf zu vereinbaren. Eine Odyssee über Schweden bis nach Finnland, um für sich selbst und die Kinder ein besseres Leben zu finden. Wie – in den Vereinigten Staaten – ein

Wechselmodell mit feindseliger Atmosphäre so gestalten, dass das Kind möglichst wenig Schaden nimmt? – Es sind interessante und vor allem glückliche, starke Geschichten, die Bernadette Conrad erzählt. Sie wirbt nicht für das Alleinerziehen. Es ist für sie nur die logische Antwort auf die Frage, wenn Eltern sich nicht mehr verstehen. Sie findet, dass dann Eineltern genauso gut funktionieren wie Zweieltern mit denselben Chancen für Glück. Das möchte sie gerne anerkannt haben. Ein Buch ganz besonders auch für Nicht-Alleinerziehende, um diese kleinsten Familien zu verstehen.

Christine Finke:

Allein, Alleiner, Alleinerziehend.

Luebbe-Verlag. 14,99 EUR



Alexandra Widmer:

Stark und Alleinerziehend.

Kösel-Verlag. 19,99 EUR



Bernadette Conrad:

Die kleinste Familie der Welt. Vom spannenden Leben allein mit Kind.

Btb-Verlag. 16,99 EUR



Alle auch als E-Book erhältlich.

Quelle:

VAMV-Bundesverband e.V., Informationen für Einelternfamilien 01/2017,

Martina Krahl



Mitglied werden ...

Wofür sich der VAMV einsetzt

- ein offenes Familienkonzept, die Gleichstellung und Akzeptanz von Einelternfamilien
- Ausbau flexibler Kinderbetreuung
- Optimierung der Arbeitsmarkt-, Steuer- und Familienpolitik im Sinne der Einelternfamilien
- eigenständiger Anspruch aller Kinder auf Existenz sichernde Leistungen ohne Anrechnung auf das Familieneinkommen
- Weiterentwicklung des Kindschaftsrechtes, so dass es den realen Lebensbedingungen von Kindern getrennter Eltern angepasst wird und der Alltag von Einelternfamilien erleichtert wird
- genügend bezahlbaren Wohnraum für Einelternfamilien

Warum es sich lohnt VAMV-Mitglied zu sein

- Mitglieder bekommen regelmäßig wichtige Informationen, die Alleinerziehende betreffen.
- Hier treffen sich alleinerziehende Eltern in vergleichbaren Situationen.
- Wir verfügen über ein hohes Expertenwissen.
- Die Themen aus unseren Beratungen fließen unmittelbar in unsere Angebotsentwicklung und politische Arbeit ein.
- Als Mitglied können Sie etwas bewegen und mitgestalten.
- Mitglieder erhalten Vergünstigungen bei Beratungs- und Gruppenangeboten und bei Veranstaltungen.
- Mitgliedsbeiträge ermöglichen qualitativ hochwertige und vielfältige Angebote.
- Als Mitglied haben Sie die Möglichkeit, in der Mitgliederemail kostenlos Angebote oder Gesuche zu veröffentlichen oder einen Aufruf zu starten.



Beitrittserklärung und SEPA-Lastschriftmandat/Einzugsermächtigung

Hiermit erkläre ich meinen Beitritt in den Verband alleinerziehender Mütter und Väter, Landesverband Berlin e.V., Seelingstraße 13, 14059 Berlin

Name Vorname

Str., Nr. PLZ, Ort

E-Mail Geb.datum

Telefon mobil

Kinder, für die ich das Sorgerecht habe:

1. Kind: Tochter Sohn Alter 2. Kind: Tochter Sohn Alter

Hinweise zum Datenschutz

Mit der Speicherung meiner Daten durch den Verband alleinerziehender Mütter und Väter, Landesverband Berlin e.V. bin ich einverstanden. Diese Daten werden zu Vereinszwecken verwendet. Es erfolgt eine Weitergabe der gesamten Mitgliederzahl an den VAMV-Bundesverband zur Ermittlung der Anzahl der Delegierten zur Bundesdelegiertenversammlung. Die datenschutzrechtlichen Bestimmungen werden beachtet. Diese Einwilligung kann jederzeit widerrufen werden.

Ihre E-Mail-Adresse wird dafür verwendet, in einer Mitgliederemail über bevorstehende Veranstaltungen, neue Angebote, relevante Themen und Vereinsangelegenheiten zu informieren. Die Mitgliederemail kann jederzeit abbestellt werden.

Ich habe die Hinweise zum Datenschutz gelesen und verstanden.

Ich bin damit einverstanden, dass meine Daten für die oben genannten Zwecke verwendet werden.

Berlin, Unterschrift

Einzugsermächtigung

für den Verband alleinerziehender Mütter und Väter, Landesverband Berlin e.V.
Seelingstraße 13, 14059 Berlin

Zur Abbuchung des Beitrages erteile ich Ihnen eine Einzugsermächtigung, die ich jederzeit widerrufen kann. Ich bitte um Abbuchung mittels SEPA Basis-Lastschrift von folgendem Konto:

IBAN: BIC:

Bitte ankreuzen:

Monatlicher Beitrag: Mindestbeitrag 7,00 EUR

Bei Einkommen auf der Basis von ALG II 3,50 EUR

Wer mehr zahlen möchte: freiwilliger Beitrag EUR

Zahlungszeitraum: monatlich vierteljährlich halbjährlich jährlich

Berlin, Unterschrift

So finden Sie uns

Verband alleinerziehender Mütter und Väter
Landesverband Berlin e.V.



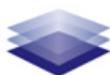
Seelingstraße 13, 14059 Berlin
www.vamv-berlin.de



facebook.com/VAMV.Berlin



U2: Sophie-Charlotte-Platz, S 41 + S 42: Westend, Bus: M45, 309



Initiative
Transparente
Zivilgesellschaft



Senatsverwaltung
für Bildung, Jugend
und Familie

