

Stimmen zum Treff der Alleinerziehenden

«Ich fühle mich verstanden»
«Der Treff bedeutet mir sehr viel und ich komme immer wieder gerne hierher, weil ich mich willkommen, wohl und verstanden fühle. Es ist schön, Zeit mit anderen Alleinerziehenden zu verbringen. Der Austausch tut gut, schöpft neue Kraft und zeigt einem, dass man nicht allein ist. Besonders schätze ich die herzliche Atmosphäre, die tollen Aktivitäten und das gemeinsame Frühstück.»

«Man unterstützt sich gegenseitig»
«Ich wünsche mir, dass es den Treff auch in zehn Jahren noch gibt – das wäre für mich das Schönste. Hoffentlich finden dann noch mehr Alleinerziehende den Weg hierher, damit noch mehr Frauen und ihre Kinder diese tolle Gemeinschaft erleben können. Ich wünsche mir, dass der Treff weiterhin ein Ort bleibt, an dem man sich willkommen, verstanden und wohl fühlt, neue Freundschaften entstehen und man sich gegenseitig unterstützt.»

«Ich schätze die gemeinsamen Ausflüge»
«Ein Zusammenkommen ohne Vorurteile. Jeder steckt mehr oder weniger in der gleichen Situation und man versteht die Sorgen und Ängste der anderen. Ich bin froh, gibt's den Treff. Das Kennenlernen und Austauschen ist das eine, aber wenn Ausflüge oder sonstiges Sonderprogramm ansteht, ist das nochmals spannender.»

«Es ist toll, dass Babysitter vor Ort sind»
«Ich und mein Kind freuen uns jedes Mal auf die Treffen und den gemeinsamen Austausch. Es ist toll, dass immer liebe Babysitter vor Ort sind, die sich um die Kids kümmern, mit ihnen basteln und spielen. Da es immer mehr alleinerziehende Elternteile gibt, bin ich überzeugt, dass

der Treff auch in zehn Jahren noch sehr gefragt sein wird.»

«Eine grosse psychische Entlastung»
«Der Treff ist eine Unterstützung in jeder Hinsicht und manchmal eine grosse psychische Entlastung. Es ist gut, dass wir im Land so etwas haben! Alleinerziehende haben es oft schwerer als klassische Familien, und es tut einfach gut zu wissen, dass es eine Stelle in Liechtenstein gibt, die bereit ist, solche Familien zu unterstützen.»

«Trotz grosser Familie und Freunde unverstanden»
«Der Treff bietet mir einen Austausch mit Menschen, die mich wirklich verstehen. In meinem gewohnten Umfeld fühle ich mich nämlich oft unverstanden – obwohl ich eine grosse Familie und viele Freunde habe. Der Treff gibt mir Kraft.»

«Es gibt kaum eine grössere Herausforderung»
«Der Treff ist ein Ort, an den Menschen kommen, um sich Rat von alleinerziehenden Müttern zu holen. Denn es gibt wohl kaum eine grössere Herausforderung, als die nächste Generation allein grosszuziehen und sich gleichzeitig gegen Vorurteile behaupten zu müssen. Vielleicht bekommen alleinerziehende Mütter in zehn Jahren endlich die Bewunderung, die sie verdienen.»

«Den Kindern etwas Besonderes bieten können»
«Ich finde es wichtig, dass es einen Treff gibt, der zeigt: Wir sind nicht allein. Durch die liebevoll ausgewählten Aktivitäten und Ausflüge können wir gemeinsam mit den Kindern dem hektischen Alltag entfliehen und ihnen etwas Besonderes bieten. So werden auch die Kleinen zu einem Teil dieser Gemeinschaft.»

Wie «alleinerziehend und glücklich» gelingen kann

Initiantin **Rosaria Michaela Ackermann** spricht über das neue Beratungsangebot für Alleinerziehende.

Manuela Schädler
mschaedler@medienhaus.li



Frau Ackermann, Sie sind selbst alleinerziehend. Was war für Sie ausschlaggebend, das Projekt «alleinerziehend und glücklich» ins Leben zu rufen?

Rosaria Michaela Ackermann: Als ich selbst durch diesen Prozess ging, wünschte ich mir, dass sich «jemand» für das grosse Ganze interessiert. Ehrlich gesagt, nicht nur interessiert, sondern Alleinerziehende aktiv dabei unterstützt, das gesamte Gefüge zu verstehen. Ich vermisste «jemanden», der eine leise Ahnung vom Rechtssystem sowie den Pflegschaftsverfahren bei Gericht hat, der weiss, wie und dass man einen Alleinerziehenden-Zuschlag beantragen darf, der sich des gesetzlichen Auftrags des Kinder- und Jugenddienstes bewusst ist und weiss, was bei finanziellen Schwierigkeiten getan werden kann und darf. All diese Elemente kosten vor allem in der Anfangsphase des Alleinerziehendseins enorm viel Kraft und Lebensenergie. Denn der Alltag mit den Kindern muss ja trotzdem weiterlaufen und funktionieren. Es stellte sich auch bei mir die Frage: Wie und wo kann ich für mein eigenes Seelenwohl einstehen? Wo kann ich Kraft tanken und mich selbst immer wieder stärken – und zwar ohne daran zu denken, ob ich mir diese Selbstfürsorge finanziell überhaupt leisten kann? Für mich war rasch klar: Diese Fragen betreffen nicht nur mich persönlich, sondern gehen uns alle etwas an. Als gesamte Gesellschaft.

Am 17. September haben Sie das Projekt beim Ideencamp des Ideenkanals gepitcht. Wie waren die Reaktionen des Publikums?

Es war ein bereichernder, wertvoller und erweiternder Abend. Die Reaktionen beim anfänglichen Pitch waren: Betroffenheit, Verständnis und Anerkennung. Nach den moderierten Sessions kam es schliesslich zur Abstimmung, und zusammen mit einer anderen Idee

durften wir als Gewinnerinnen aus diesem Ideencamp hervorgehen. Für uns ist das eine erste, wohlwollende Reaktion der Gesellschaft sowie ein wertvolles Stimmungsbarometer. Wir freuen uns nun sehr auf alles, was daraus entstehen darf.

Das Motto Ihres Projekts lautet «alleinerziehend und glücklich». Viele Betroffene erleben die Phase nach einer Trennung oder Scheidung jedoch erst einmal als Überforderung. Wie wollen Sie die alleinerziehenden Elternteile unterstützen?

Ja, das Nervensystem ist in dieser Phase stark überfordert, denn das vertraute Gewohnte wird verlassen. Dennoch müssen Alleinerziehende im Alltag funktionieren, für die Kinder kochen, vielleicht einen Umzug organisieren und umsetzen, Amtsgänge erledigen sowie wichtige und dringende Schritte einleiten. Mit unserer Empathie, unserer Fachexpertise und der Bündelung des bereits Bestehenden unterstützen wir die Alleinerziehenden darin, ein Netz zu spannen. Wir begleiten sie in ihrem emotionalen Prozess, wollen in dieser turbulenten Zeit ein Ruhepol sein und die betroffenen Elternteile so stärken, dass sie den vielen Erwartungen, die an sie gestellt werden, mit Mut und Würde entgegentreten können. Während der Pilotphase werden wir auch die entstandenen Fragestellungen aus dem Ideencamp einfließen lassen. Diese gehen in Richtung: «Wie geht glücklich alleinerziehend?», «Was sind unsere Prinzipien der Elternschaft?» oder auch «Wie wäre es, wenn wir alle von der Gemeinschaft getragen werden?»

Sie weisen darauf hin, dass viele Alleinerziehende am liebsten unsichtbar bleiben möchten und Scheu haben, professionelle Hilfe zu suchen. Wie schaffen Sie mit «alleinerziehend und glücklich» einen sicheren Raum, so dass die Betroffenen sich an Sie wenden?



Das Team hinter dem Projekt: Reinhard Feix, Business-Mentor; Initiantin Rosaria Michaela Ackermann; Wolfgang Stöss, Jugendpsychiater und Psychotherapeut, sowie Elke Capelli-Lässer, Gestalterin im Handwerk. (v. l.) EINGESAMT

Das Sich-Verstecken hat verschiedene Gründe. Einerseits zehren ungeklärte rechtliche Angelegenheiten so viel Energie, dass nicht viel für den seelischen Prozess übrig bleibt. Andererseits wird Alleinerziehendsein gesellschaftlich oft noch nicht als normal wahrgenommen. Wir wollen die Menschen abholen, ihnen zuhören und vermitteln, dass sie ein wichtiger Teil der Gesellschaft sind – immerhin betrifft es über 15 Prozent aller Familien. Wir schaffen einen sicheren Raum, indem wir Betroffene in ihrer Situation annehmen und sie vernetzen: mit Stellen, Behörden oder Eltern, die früher selbst alleinerziehend waren.

In der Trennungsphase begleiten Anwaltskanzleien, Behörden und Institutionen meist nur ihre jeweiligen Teilbereiche. Welche Lücke schliesst Ihr Projekt?

Das Projekt «Alleinerziehend und glücklich» schliesst, symbolisch gesprochen, nicht einfach nur eine Lücke, sondern hilft dabei, dass sich die Alleinerziehenden selbst ermächtigen. Sie selbst sind das Zentrum des Netzes und müssen die Fäden von einem Teilbereich zum nächsten weben. Wenn das Netz wieder zusammenbricht oder ein neuer Teilbereich dazukommt, dürfen die Alleinerziehenden ihre eigene Kraft nutzen und das Netz neu spannen. Gerade in der Anfangsphase grenzt dieser Ansatz jedoch an die gefühlte Grenze

des Unmöglichen. Und hier sind wir da, empathisch und wertfrei.

Häufig scheitert professionelle Begleitung an fehlenden finanziellen Mitteln der Betroffenen. Wie stellen Sie sicher, dass Ihr Angebot für alle alleinerziehenden Mütter und Väter zugänglich ist?

Ja, das ist leider häufig der Fall. Selbst wenn die Krankenkasse Therapien anteilmässig übernimmt, müssen Selbstbehalt und Franchise bezahlt werden – und dafür reicht das monatliche Budget oft nicht. Hinzu kommt, dass professionelle Begleitung oft auch daran scheitert, dass Plätze für neue Patientinnen und Patienten nicht unmittelbar verfügbar sind. Wir haben uns entschieden, eine erste und langfristige Anlaufstelle für Alleinerziehende zu sein, und unsere Angebote sollen für die Betroffenen kostenlos sein. Am 28. September starten wir mit der Projektfinanzierung, und ab Januar 2027 begleiten, coachen und betreuen wir alleinerziehende Mütter und Väter.

Hinter «alleinerziehend und glücklich» steht ein interdisziplinäres Team. Neben Ihnen als Projektleiterin engagieren sich ein Business-Mentor (Reinhard Feix), ein Kinder- und Jugendpsychiater und -psychotherapeut

(Wolfgang Stöss) und eine Gestalterin im Handwerk (Elke Capelli-Lässer). Wie bereichern diese unterschiedlichen Persönlichkeiten die Arbeit für die Alleinerziehenden?

Ich freue mich sehr über das kompetente und charmante Team, das wir sind. Die Arbeit von Reinhard Feix und Wolfgang Stöss wird von den Alleinerziehenden indirekt wahrgenommen werden können: Reinhard Feix begleitet das Projekt als Business-Mentor, während Wolfgang Stöss intern als Supervisor und Fachexperte agiert. Elke Capelli-Lässer ist mit ihrem naturverbundenen und kreativen Wesen eine grosse Unterstützung für die geplanten Mittagstische und Workshops – weitere Angebote, die dazu dienen, die Gemeinschaft nachhaltig zu stärken. Als Projektleiterin übernehme ich zu Beginn die Beratungen und Coachings. Ein bis zwei weitere Coaches werden bei Bedarf hinzugezogen, wobei künftig auch ein männlicher Coach beratende Tätigkeiten übernehmen soll.

Neben der Ideenkanal Stiftung unterstützt auch das Eltern Kind Forum Ihr Projekt mit Fachexpertise. Welche Bedeutung haben diese Partnerschaften für den langfristigen Erfolg der Initiative?

Die Ideenkanal Stiftung war besonders in der Startphase wertvoll: Der Pitch, die kritischen Fragen und die mediale Aufmerksamkeit haben dem Projekt wichtige Impulse gegeben und es sichtbar gemacht. Das Eltern Kind Forum ist für uns der wichtigste Partner in der Praxis. Durch dessen etablierten Treff «gemeinsam stark» können wir ideale Synergien nutzen und die gesellschaftliche Integration von Alleinerziehenden Seite an Seite stärken.

Wenn Sie allen alleinerziehenden Müttern und Vätern zum Tag der Alleinerziehenden eine Botschaft mitgeben könnten – wie würde diese lauten?

«Man darf nur an den nächsten Schritt denken, an den nächsten Atemzug.» Der gesellschaftliche Beitrag, den jede und jeder Alleinerziehende täglich leistet, ist enorm. Von uns gibt es ein grosses, herzliches Dankeschön. Alle Alleinerziehenden sind ein wertvoller Teil unserer Gesellschaft – mögen sie und wir alle es als solches wahrnehmen und nach aussen ausstrahlen.

Weitere Informationen zum Projekt

• www.alleinerziehend.li

«Alleinerziehend wird gesellschaftlich noch nicht als normal wahrgenommen» Rosaria Michaela Ackermann

Initiantin von «alleinerziehend und glücklich»