



Foto: Stephan Friesinger



VEREINBARKEIT VON BERUF UND FAMILIE

Information für städtische DienstnehmerInnen (Stand: 10.2025)

Inhaltsverzeichnis

1. Schwangerschaft und Geburt eines Kindes	4
Arbeitsrechtliche Aspekte	4
Mutterschutz	4
Wochengeld.....	4
2. Kinderbetreuungsgeld – Zwei Systeme	5
Kinderbetreuungsgeldkonto und einkommensabhängige Variante.....	5
Familienzeitbonus.....	6
3. Karenz	7
Elternkarenz.....	7
4. Väter – Ansprüche, Angebote und Möglichkeiten	8
Frühkarenz – ‚Papamonat‘	8
Väterkarenz	9
5. Kinderbetreuung	10
Grundsätzliches	10
<i>Individuelle Kinderbetreuung</i>	<i>10</i>
Tagesmütter / Tagesväter, <i>Flying Nannies</i>	10
Babysitter	11
<i>Institutionelle Kinderbetreuung</i>	<i>11</i>
Kinderkrippe / Kleinkindergruppen	11
Kindergarten	12
Kindergruppen	13
Horte / Schulische Tagesbetreuung.....	13
Angebote während Schulferien	13
Au-Pair	14
Infos zu Kinderbetreuung generell	15
6. Kosten von Kinderbetreuung	16
7. Freizeittipps und Indoorspielplätze.....	16
8. Die richtige Schule finden	17
9. Rund um die Schule	18
10. Lernbegleitung und Unterstützung beim Lernen.....	19
11. Mein Kind ist krank.....	20
12. Kindererziehungszeiten und Pension	21
Kindererziehungszeiten für die Pension	21
Pensionssplitting.....	22
13. Elternteilzeit	22
14. Pflegeurlaub / Pflegefreistellung	23
15. Pflegekarenz / Pflegezeit	24
16. Familienhospizkarenz / Familienhospizzeit.....	24
17. Finanzielle Unterstützung und Leistungen für Familien	25
Familienbeihilfe	25
Familienbeihilfe für EU-BürgerInnen mit Arbeitsplatz Österreich.....	26
Familienleistungen und –angebote des Landes Steiermark	27
Familien und Steuern.....	28
18. Familienleistungen u. sozialrechtliche Absicherung für volljährige Kinder	29
<i>Familienbeihilfe.....</i>	<i>29</i>
<i>Mitversicherung in der Kranken- und Sozialversicherung.....</i>	<i>30</i>
19. Kinder mit Behinderung.....	30
20. Pflege- und Adoptivkinder	31
21. Eltern- und Familienberatung	33

„Vereinbarkeit von Beruf und Familie“

Information für städtische DienstnehmerInnen (Stand: 10.2025)

22. Elternbildung.....	34
23. Unterstützung bei Krisen	34
24. Scheidung und Trennung	36
Obsorge für minderjährige Kinder	37
25. Alleinerziehende.....	38
26. Kinder und Medien	39
27. Gesund essen – Kinder und Jugendliche	40
Appetit auf gesundes Essen.....	40
Essstörungen	41
28. Nikotin, Alkohol und Drogen	42
Jugendliche und Nikotin	42
Jugendliche und Alkohol.....	43
Jugendliche und Drogen	44
29. Tipps und Links	45

HINWEIS:

IN DER REGEL WERDEN BEI *PRIVAT* ORGANISIERTEN ANGEBOTEN LINKS ZU DEN JEWEILS GRÖßEREN TRÄGERORGANISATIONEN ANGEFÜHRT, KLEINERE ANBIETER SIND IM WESENTLICHEN ÜBER DIE IN DEN JEWEILIGEN KAPITELN ANGEFÜHRTE SUCHPLATTFORMEN UND DATENBANKEN ZU FINDEN.

1. Schwangerschaft und Geburt eines Kindes

Arbeitsrechtliche Aspekte

Ab Meldung einer Schwangerschaft beim Arbeitgeber (möglichst, sobald Schwangerschaft vom Arzt bestätigt) besteht in einem unbefristeten Dienstverhältnis Kündigungsschutz bis 4 Monate nach der Entbindung bzw. 4 Wochen nach Ende der Karenz. Während dieser Zeit bis zum Beginn des Mutterschutzes (=Beschäftigungsverbot) gelten besondere Schutzbestimmungen für Schwangere (z.B. keine Überstundenleistungen, keine besonderen Belastungen usw.).

Infos:

Arbeiterkammer:

[Meldung/Meldepflicht](#)

[Beschäftigungsverbote](#)

[Kündigungs- und Entlassungsschutz](#)

(Für Mitarbeiterinnen der Stadt Graz kommt das Steiermärkische Mutterschutz- und Karenzgesetz (St. MSchKG) zur Anwendung.)

Mutterschutz

Gesetzliche Schutzfrist (= Arbeits- bzw. Beschäftigungsverbot) jeweils 8 Wochen vor und nach (bei Frühgeburt, Kaiserschnitt und Mehrlingsgeburt 12 Wochen) der Geburt eines Kindes, während der ein absolutes Beschäftigungsverbot herrscht. Wird das Kind vor dem errechneten Geburtstermin geboren, verlängert sich die Schutzfrist nach der Geburt entsprechend (max. 16 Wochen).

Achtung: den Arbeitgeber mindestens 4 Wochen vor Beginn des Mutterschutzes entsprechend dem errechneten Geburtstermin informieren!



Tipp: Ein gemeinsames Gespräch mit dem/der Vorgesetzten und HR rechtzeitig vor Beginn des Mutterschutzes darüber, wie die Phase nach der Schutzfrist ablaufen kann (stufenweiser Wiedereinstieg, Nutzung Elternteilzeit usw.), hilft über unterschiedliche Varianten nachzudenken und zu planen, auch wenn Vereinbarungen zu diesem Zeitpunkt noch keine Rechtsverbindlichkeit haben.

Infos:

[Arbeiterkammer / Mutterschutz - Geltungsbereich](#)

[Elektronischer Amtshelfer Oesterreich.gv.at](#)

Wochengeld

Während der Zeit des Mutterschutzes wird Wochengeld von der Gesundheitskasse bzw. der KFA ausbezahlt, in Höhe des monatlichen Entgelts der letzten drei vollen Monate vor Beginn des Mutterschutzes (inkl. anteilig 13. und 14. Gehalt).

Antragstellung erfolgt zu Beginn des Mutterschutzes (= Beschäftigungsverbot) direkt beim Versicherungsträger, dazu wird vom Arbeitgeber eine entsprechende Bestätigung ausgestellt, die als Basis für Berechnung des Wochengeldanspruches dient.

Wer **während Elternkarenz neuerlich schwanger** wird und **kein Kinderbetreuungsgeld** bezieht, hat Anspruch auf **Sonderwochengeld**. (Anspruch auch rückwirkend, sofern der Mutterschutz ab 1. September 2022 eingetreten ist).

Infos:

Krankenfürsorgeanstalt (KFA) der Stadt Graz:

Nähere Auskünfte unter Tel. 872 - 5905

[Österreichische Gesundheitskasse ÖGK](#)

[ÖGK - Sonderwochengeld](#)

[Arbeiterkammer](#)

Achtung: Bitte beachten Sie die für Sie jeweils zuständige Sozialversicherungseinrichtung.

2. Kinderbetreuungsgeld – Zwei Systeme

Kinderbetreuungsgeldkonto und einkommensabhängige Variante

NEU: Seit 01/2023 wird das Kinderbetreuungsgeld jährlich valorisiert bzw. erhöht. Die Erhöhung per 2025 beträgt 4,6%. **ACHTUNG – für 2026 und 2027 erfolgt keine Erhöhung, die Werte bleiben daher auf dem aktuellen Stand.**

Mit Ende des Mutterschutzes beginnt der Anspruch auf Kinderbetreuungsgeld. Dabei gibt es Wahlmöglichkeit zwischen dem flexiblen Kinderbetreuungsgeldkonto und dem einkommensabhängigen Kinderbetreuungsgeld. Bei Erstantragstellung ist eine Änderung (schriftlich!) der gewählten Variante unter bestimmten Voraussetzungen innerhalb von 3 Monaten vor Ablauf der ursprünglich gewählten Bezugsvariante möglich und ist dann ebenfalls für beide Elternteile bindend!

Während Bezug von Kinderbetreuungsgeld ist die Bezieherin bzw. der Bezieher grundsätzlich automatisch krankenversichert. Wer über den Kinderbetreuungsgeld-Bezug hinaus in Elternkarenz ist, muss sich bei der (Ehe)Partnerin bzw. beim (Ehe)Partner mit- oder selbstversichern (siehe Kapitel *Elternkarenz*).

Wichtig: Für den Bezug von Kinderbetreuungsgeld in voller Höhe sind Eltern-Kind-Pass Untersuchungen (5 der Mutter vor der Entbindung, 5 des Kindes nach der Geburt) nachzuweisen.

Kinderbetreuungsgeldkonto

- ✓ Gesamter Bezugszeitraum kann ab Geburt flexibel gewählt werden
 - Für einen Elternteil mindestens 365 Tage, maximal 851 Tage (d.s. ca. 12 bis 28 Monate)

- Für beide Elternteile zwischen 456 und 1.063 Tagen (d.s. ca. 15 bis 35 Monate)
- ✓ Bezugshöhe in der kürzesten Variante € 41,14, in der längsten € 17,65/Tag. Grundsätzlich gilt: je länger die Bezugsdauer, umso geringer der Tagesbeitrag
- ✓ 20% des insgesamt zur Verfügung stehenden Betrags/Kind sind unübertragbar dem zweiten Elternteil vorbehalten (91 Tage in der kürzesten Variante).
- ✓ Bei annähernd gleicher Aufteilung der Bezugsdauer zwischen den Elternteilen (50:50 bzw. mindestens 60:40) wird ein Partnerschaftsbonus von € 500,--/Elternteil, also insgesamt € 1.000,-- (Einmalzahlung) ausbezahlt (Achtung: muss rechtzeitig beantragt werden!).
- ✓ Während Bezug von Kinderbetreuungsgeld ist ein Zuverdienst bis maximal 60% des bisherigen Einkommens möglich, mindestens jedoch € 18.000,--/Kalenderjahr, d.s. rund € 1.500,--/Monat.

Einkommensabhängiges Kinderbetreuungsgeld

- ✓ Anspruch besteht nur bei vorhergehender Erwerbstätigkeit
- ✓ Der gesamte Bezugszeitraum beträgt
 - Für einen Elternteil maximal 365 Tage (d.s. ca. 12 Monate)
 - Für beide Elternteile maximal 426 Tage (d.s. ca. 14 Monate)
- ✓ Bezugshöhe beträgt 80% der letzten Einkünfte (für jeden Elternteil jew. individuell), max. € 80,12/Tag (d.s. max. ca. € 2.400,--/Monat)
- ✓ Beim einkommensabhängigen Kinderbetreuungsgeld ist eine Zuverdienstmöglichkeit nur bis € 8.100,-- möglich. Geringfügige Beschäftigung ist möglich.

Gilt für alle Varianten:

Ein Wechsel zwischen den Elternteilen ist zweimal während der Gesamtbezugsdauer möglich – die Dauer je Eltern- bzw. Bezugsteil beträgt mindestens 2 Monate.

Überlappende (gleichzeitige) Inanspruchnahme durch beide Elternteile ist nur beim ersten Bezugswechsel zwischen den Elternteilen für max. 1 Monat möglich (Achtung: nicht während Wochengeldbezug!).

Familienzeitbonus

Während der Familienzeit (siehe Kapitel Karenz/Papamonat) besteht für ca. 1 Monat Anspruch auf den sogen. *Familienzeitbonus* als finanzielle Unterstützung.

- ✓ Anspruch besteht für die Dauer eines Monats (28 bis 31 Tage) innerhalb von 91 Tagen nach der Geburt des Kindes
- ✓ Die finanzielle Unterstützung beträgt ab 2025 € 54,87/Tag, somit gesamt rund € 1.700,--
- ✓ Während dieser Zeit besteht Kranken- und Pensionsversicherung

Gilt für alle Varianten:

Antrag, Abwicklung und **individuelle** Informationen nur über die jeweilige Krankenversicherung (ÖGK),
Antrag auch online über FinanzOnline möglich

Infos:

Bundeskanzleramt - Familienministerium:

[Informationen und Details zum Kinderbetreuungsgeld und Familienzeitbonus](#)

[Informationen zum Familienzeitbonus \(Familienmonat\)](#)

[Kinderbetreuungsgeld Onlinerechner](#)

[Arbeiterkammer - Papamonat und Anrechnung der Karenzzeiten](#)

[Österreichische Gesundheitskasse ÖGK](#)

3. Karenz

Elternkarenz

Elternkarenz beginnt nach Ende des Mutterschutzes – i.d.R. 8 Wochen nach der Entbindung und dauert bis längstens zum 2. Geburtstag des Kindes. Verlängerung auf freiwilliger Basis (Vereinbarung mit dem Arbeitgeber, kein Rechtsanspruch) ist möglich.

Kündigungs- und Entlassungsschutz besteht bis zum Ablauf von vier Monaten nach der Entbindung bzw. bis zum Ablauf von vier Wochen nach Beendigung der Karenz. **(ACHTUNG: auch wenn Kinderbetreuungsgeldbezug länger dauert!)**

Gem. § 28i G-GVBG und § 41g DO besteht für Bedienstete bei Rückkehr nach einer Karenz nach dem Stmk. MSchKG Rechtsanspruch auf dieselbe oder eine gleichwertige Stelle wie vor der Karenz. Die Elternkarenz hat keine negativen Auswirkungen auf die Vorrückung bzw. Beförderung.

Maximal zweimalige Möglichkeit, zwischen den Eltern zu teilen, ein Karenzteil muss mindestens 2 Monate dauern

Pro Elternteil können gem. § 20 Stmk. MSchKG jeweils 3 Monate des gesamten Karenzanspruchs bis zum Ablauf des 8. Lebensjahr des Kindes (bzw. aus Anlass eines späteren Schuleintritts) aufgeschoben werden.

➔ *Achtung: Meldung an den Arbeitgeber muss immer schriftlich erfolgen!*

Infos:

[BM für Arbeit](#)

[Arbeiterkammer](#)

(Für MitarbeiterInnen der Stadt Graz kommt das Steiermärkische Mutterschutz- und Karenzgesetz (St. MSchKG) zur Anwendung.)

Stadt Graz intern:



Bei der Stadt Graz gewährt der Dienstgeber auf Wunsch einen Karenzurlaub unter Entfall der Bezüge bis zum Ablauf des 3. Lebensjahres des Kindes.

4. Väter – Ansprüche, Angebote und Möglichkeiten

Stadt Graz intern:



Lieber (werdender) Vater!

Wir gratulieren ganz herzlich und freuen uns mit Ihnen über Ihren Nachwuchs.

Eine gelungene Vereinbarkeit von Berufs- und Familienleben ist uns als Arbeitgeber ein zentrales Anliegen, da uns bewusst ist, dass zufriedene und motivierte MitarbeiterInnen auch unseren „KundInnen“ gegenüber entsprechend positiv entgegentreten.

Wir möchten insbesondere auch die (jungen) Väter unter unseren Mitarbeitern bei ihrer Rolle als aktiver Vater unterstützen und die Vereinbarkeit von Beruf und Familie erleichtern.

Insbesondere wird auf die Möglichkeit der Inanspruchnahme eines „Papamonats“ unmittelbar nach der Geburt eines Kindes hingewiesen.

Immer mehr junge Väter möchten von Anfang an eine ganz aktive und präsente Rolle im Leben ihres Kindes bzw. ihrer Kinder einnehmen und auch entsprechend Zeit für die und mit der Familie haben. Dafür gibt es auch zunehmend Angebote und einen rechtlichen Rahmen, der dies ermöglicht.

Insbesondere **Kinderbetreuungsgeld bzw. Kinderbetreuungsgeldkonto mit Familienzeitbonus** und **Elternteilzeit** bieten hier zahlreiche Möglichkeiten – die entsprechenden Informationen finden Sie bei den jeweiligen Kapiteln.

Frühkarenz – ‚Papamonat‘

Im Falle einer **Ehe bzw. Lebensgemeinschaft mit der Mutter** besteht gem. § 28h G-GVBG, § 41f DO ab der Geburt des Kindes Anspruch auf

- ✓ bis zu 4 Wochen Urlaub unter Entfall der Bezüge (Bezug von Familienzeitbonus - siehe Kapitel Kinderbetreuungsgeld/Familienzeitbonus - ist möglich!)
- ✓ bis längstens zum Ende des Beschäftigungsverbotes (Mutterschutz) der Mutter
- ✓ bei gemeinsamem Haushalt mit Mutter und Kind

Im Falle einer eingetragenen Partnerschaft oder gleichgeschlechtlichen Lebensgemeinschaft besteht ab der Geburt des Kindes Anspruch auf

- ✓ Urlaub im Ausmaß von 28 bis zu 31 aufeinanderfolgenden Tagen unter Entfall der Bezüge (Bezug von Familienzeitbonus – siehe Kapitel Kinderbetreuungsgeld/Familienzeitbonus - ist möglich!)
- ✓ bis zur Vollendung des 3. Lebensmonats des Kindes

- ✓ bei gemeinsamem Haushalt mit Partner/in und Kind

Im Falle einer Adoption bzw. Übernahme in unentgeltliche Pflege eines Kindes besteht Anspruch auf

- ✓ bis zu 4 Wochen Urlaub unter Entfall der Bezüge (Bezug von Familienzeitbonus – siehe Kapitel Kinderbetreuungsgeld/Familienzeitbonus – ist möglich)
- ✓ ab der Annahme an Kindes statt oder Übernahme in unentgeltliche Pflege
- ✓ bis zur Vollendung des 2. Lebensjahres des Kindes
- ✓ bei gemeinsamem Haushalt mit dem Kind

Beginn und Dauer sind spätestens 2 Monate vor dem voraussichtlichen Geburtstermin bzw. am Tag der Annahme an Kindes statt oder Übernahme in unentgeltliche Pflege bekanntzugeben.

Väterkarenz

Während Bezug von Kinderbetreuungsgeld besteht Kündigungs- und Entlassungsschutz bis zum Ablauf von vier Wochen nach Beendigung der Karenz. **(ACHTUNG: auch wenn Kinderbetreuungsgeldbezug länger dauert!)**

Meldung an den Arbeitgeber (Achtung Fristen!) inkl. Beginn und geplanter Dauer grundsätzlich schriftlich!

Wenn Karenz (und Bezug von Kinderbetreuungsgeld) VOR der Mutter erfolgt, muss Meldung an den Arbeitgeber spätestens 8 Wochen nach der Geburt erfolgen! Wenn Karenz (und Bezug von Kinderbetreuungsgeld) erst später (also nach der Mutter) in Anspruch genommen wird, hat die Meldung an den Arbeitgeber spätestens 3 Monate vor Antritt zu erfolgen.

Achtung: Beträgt der im Anschluss an die Schutzfrist (Mutterschutz) laufende Karenzteil weniger als 3 Monate, so muss die Meldung des anschließenden Karenzteils noch während der Schutzfrist erfolgen!

(Für MitarbeiterInnen der Stadt Graz hat bei weniger als 3-monatigem Karenzteil die Meldung spätestens 2 Monate vor Inanspruchnahme zu erfolgen.)



Tipp: Grundsätzlich ist eine frühestmögliche Information des Arbeitgebers und eine entsprechende Abstimmung zu empfehlen, da dies die Planbarkeit der Karenzphase deutlich erhöht!

Familienzeitbonus

Väter können mit dem Arbeitgeber für die Dauer von 28 bis 31 Tagen innerhalb der ersten 3 Lebensmonate ihres Kindes die sogen. „Familienzeit“ („Papamonat“) vereinbaren. Während dieser Zeit besteht Kranken- und Pensionsversicherung sowie finanzielle Unterstützung im Rahmen des Familienzeitbonus von € 54,87/Tag (ab 2025).

Weitere und weiterführende Informationen siehe Kapitel „Kinderbetreuungsgeld“

Infos:

[BM für Arbeit - Elternkarenz](#)

[Arbeiterkammer](#)

Allgemeine Infos zum Thema Vaterschaft:

Stadt Graz [Väterrunden](#) – flexible Austauschmöglichkeit mit anderen Vätern, Informationen zur neuen Lebenssituation uvm.

Broschüre des **OÖ Familienreferats** [Der Wegweiser zum Vaterglück](#) (umfangreiche Tipps und Infos)

(Für MitarbeiterInnen der Stadt Graz kommt das Steiermärkische Mutterschutz- und Karenzgesetz (St. MSchKG) zur Anwendung.)

5. Kinderbetreuung

Grundsätzliches

Wichtig ist, sich so früh als möglich, optimaler Weise bereits vor der Geburt des Kindes, über Kinderbetreuungsangebote und die unterschiedlichen Formen der Kinderbetreuung Gedanken zu machen und Informationen einzuholen. Vielfach empfiehlt es sich auch, sein Kind zeitgerecht für einen Betreuungsplatz anzumelden (insbesondere, wenn man eine besondere „Wunsch-Einrichtung“ im Auge hat).

Achtung – für Graz gelten besondere Fristen (siehe Kapitel *Institutionelle Kinderbetreuung*)

Unterschiedliche Arten der Kinderbetreuung

Unterscheidung der Formen institutioneller Kinderbetreuung vor allem nach der Altersstruktur der betreuten Kinder in Kinderkrippe (=Krabbelstube), Kindergarten, Hort und Kindergruppe;

Weitere Formen der Kinderbetreuung: Spielgruppen und Tagesmütter/-väter

Betreiber: Gebietskörperschaften (vor allem Gemeinden bzw. Stadt Graz), weiters gemeinnützige Vereine, Pfarren, Familienorganisationen, Betriebe und in Einzelfällen Privatpersonen als Träger von Einrichtungen;

Individuelle Kinderbetreuung

Tagesmütter / Tagesväter, *Flying Nannies*

Betreuung von vorwiegend Kleinkindern meist gemeinsam mit den eigenen Kindern in einem privaten Haushalt. *Flying Nannies* bzw. *Mobile Mamis* kommen bei Bedarf in den Haushalt, in dem das Kind/die Kinder wohnen.

Familiennahe und flexible Betreuungsform;

Steiermark:

Betreuung von bis zu 4 Kindern (von 0 bis 15 Jahren) gleichzeitig, verpflichtende Ausbildung von 315 Stunden Theorie sowie 160 Stunden Praxis in Kinderbetreuungseinrichtungen (80 Stunden Kindergarten und 80 Stunden bei zwei verschiedenen Tagesmüttern/-väter);

Babysitter

Stundenweise Betreuung auf privater Basis, Betreuung erfolgt im privaten Umfeld und wird individuell vereinbart.

Infos Steiermark:

[Stadt Graz / Tageseltern](#)

[Kinderdrehscheibe Steiermark / Datenbank \(Tageseltern, Babysitter uvm.\)](#)

[Kinderportal Steiermark](#)

[Tagesmütter Steiermark](#)

[Kinderbetreuungsatlas AK Steiermark](#)

[Hilfswerk Steiermark](#)

[Volkshilfe Steiermark](#)

[Die Babysitterei](#)

Bundesländer übergreifend und bundesweit:

[Family Business - Bundesweite Kinderbetreuungsplattform](#)

[Dachverband der Tageseltern Vereine in ganz Österreich](#)

[Plattform Baby-fit / Initiative des Österreichischen Jugendrotkreuz](#)

(weitere Infos bzw. Tipps siehe unter *Links Kinderbetreuung generell*)

Institutionelle Kinderbetreuung

Kinderkrippe / Kleinkindergruppen

Altersgemäße Betreuung von Kindern unter drei Jahren; Angebot primär für berufstätige Eltern, daher größtenteils ganztägig ohne Unterbrechung und ganzjährig geöffnet; Vorwiegend in den größeren Städten;

Achtung: auch in Kindergärten mit altersgemischten Gruppen werden jüngere Kinder (i.d.R. ab einem Jahr) betreut – Infos siehe Kapitel *Kindergarten*;

In **Graz** können Eltern ihre Kinder nur ein halbes Jahr vor dem Beginn des Betreuungsjahres vormerken lassen – beginnend jeweils ab der 3. Jänner-Woche (bei späterer Kontaktaufnahme Möglichkeit einer nachträglichen Vormerkung). Infos u.a. zu den jeweils konkreten Fristen für die Vormerkung unter www.graz.at/Kinderbetreuung bzw. beim [Kinderportal Steiermark](#).

Infos Krippen Steiermark:

[Stadt Graz / Kinderkrippen](#)

[Kinderportal Steiermark](#)

[Kinderdrehscheibe Steiermark / Datenbank](#)

[Kinderbetreuungsatlas AK Steiermark](#)

[WIKI](#)

[Hilfswerk Steiermark](#)

[Volkshilfe Steiermark](#)

[Katholische Kirche Steiermark / Referat für Elementarpädagogik](#)

Bundesländer übergreifend und bundesweit:

[Family Business - Bundesweite Kinderbetreuungsplattform](#)

Kindergarten

Familienergänzende Betreuung für Kinder ab 3 Jahren bzw. in alterserweiterten Gruppen auch jünger bis zum Schuleintritt, vorschulische Bildungseinrichtung;

Ziel: Förderung der körperlichen, geistigen und seelischen Entwicklung der Kinder durch geeignete Spiele und die erzieherische Wirkung der Gruppe.

Altersgemischte Gruppen/Familiengruppen

Besondere Gruppenform, alle Kinder im Vorschulalter in einer Gruppe, nachmittags tw. auch mit Hortkindern (Prinzip der früheren Großfamilie) – da besondere pädagogische Herausforderung i.d.R. höherer Betreuungsschlüssel (=weniger Kinder/Betreuungskraft)

Verpflichtendes kostenloses Kindergartenjahr für Vorschulkinder

Für Kinder im Jahr vor Schuleintritt besteht Kindergarten Besuchspflicht im Ausmaß von 20 Stunden/Woche; Ausnahmen nur unter ganz bestimmten Voraussetzungen!



*In **Graz** können Eltern ihre Kinder nur ein halbes Jahr vor dem Beginn des Betreuungsjahres vormerken lassen – beginnend jeweils ab der 3. Jänner-Woche (bei späterer Kontaktaufnahme Möglichkeit einer nachträglichen Vormerkung). Infos unter www.graz.at/Kinderbetreuung bzw. beim [Kinderportal Steiermark](#).*

Infos Steiermark:

[Stadt Graz / Kindergärten](#)

[Kinderportal Steiermark](#)

[Kinderdrehscheibe Steiermark / Datenbank](#)

[Kinderbetreuungsatlas AK Steiermark](#)

[WIKI](#)

[Katholische Kirche Steiermark / Referat für Elementarpädagogik](#)

[Volkshilfe Steiermark](#)

Bundesländer übergreifend und bundesweit:

[Family Business - Bundesweite Kinderbetreuungsplattform](#)

Kindergruppen

Neben den traditionellen Betreuungseinrichtungen mittlerweile etabliert;

Gekennzeichnet durch hohes Maß an elterlichen Mitspracherechten und elterliche Eigenverantwortung; Betreuung meist in altersgemischten Gruppen von fünf bis zehn Kindern; in manchen Bundesländern auch für Krippen und sonstige altersgemischte Einrichtungen.

Infos bundesweit bzw. bundesländerübergreifend:

[Bundesdachverband Österreichischer Elterninitiativen](#) (Kontaktvermittlung zu Kindergruppen österreichweit)

Horte / Schulische Tagesbetreuung

Betreuung schulpflichtiger Kinder nach Unterrichtschluss und an schulfreien Tagen.

Unterstützung bei den Hausaufgaben und der Vorbereitung auf Prüfungen sowie altersgemäße Freizeitaktivitäten.

Infos Horte/Schulische Tagesbetreuung Steiermark:

[Stadt Graz/Horte + Tagesbetreuung](#)

[Kinderportal Steiermark](#)

[Kinderdrehscheibe Steiermark / Datenbank](#)

[Kinderbetreuungsatlas AK Steiermark](#)

[WIKI](#)

[Volkshilfe Steiermark](#)

[Kinderfreunde Steiermark](#)

Bundesländer übergreifend und bundesweit:

[Family Business - Bundesweite Kinderbetreuungsplattform](#)

Informationen über Angebote zu Nachmittagsbetreuung bzw. ganztägigen Angeboten gibt es außerdem auch direkt an den Schulen.

Angebote während Schulferien

Angebote teils mit öffentlicher (Gemeinde) Förderung bzw. Beteiligung der öffentlichen Hand (siehe auch diverse Kinderbetreuungsanbieter)

Infos Ferienbetreuung Steiermark:

[Stadt Graz / Datenbank](#)

[Stadt Graz / Ferien- und Freizeitangebote](#)

[Plattform Ferienbetreuung Steiermark](#)

[Kinderdrehscheibe Steiermark / Datenbank](#)

[Kinderland Steiermark](#)

[ASKÖ Steiermark](#)

[Kinderfreunde Steiermark](#)

Bundesweit bzw. länderübergreifend (siehe auch Links unten):

[Familie und Beruf Management GmbH \(Familienministerium\)](#)

[Family Business - Datenbank über österreichweite Kinderbetreuungsangebote auch in den Ferien](#)

[Österreichische Kinderfreunde](#)

[Sportunion Österreich](#) – Feriencamps österreichweit

[Oesterreich.gv.at](#)

[www.ferien4kids.at](#) – Datenbank zu Betreuungsangeboten

Au-Pair

Kulturaustauschprogramm mit Unterstützung bei Kinderbetreuung und im Haushalt

Grundgedanke für Au-Pair ist Kulturaustausch und die Verbesserung der Sprachkenntnisse. Gleichzeitig kann eine Au-Pair-Kraft eine wichtige und flexible Unterstützung bei Kinderbetreuung und leichten Haushaltstätigkeiten sein.

Wesentlich ist auch, dass die Au-Pair-Kraft während des Aufenthalts in der Gastfamilie Anschluss an das Familienleben hat.

Voraussetzungen/Anforderungen:

- ✓ Die Au-Pair-Kraft ist zwischen 18 und 28 Jahren
- ✓ Aufenthaltsdauer in Österreich insgesamt maximal 12 Monate
- ✓ Minderjährige Kinder sind im Haushalt hauptgemeldet
- ✓ Kostenlose Unterkunft (eigenes – versperrbares – Zimmer) und Verpflegung
- ✓ Der Besuch eines Deutschkurses wird ermöglicht
- ✓ Die Arbeitszeit beträgt max. 18 Stunden/Woche
- ✓ Die Au-Pair-Kraft erhält ein (geringfügiges) Gehalt inkl. Urlaubs- und Weihnachtsgeld zuzüglich Sonderzahlungen – die Mindesthöhe wird jährlich valorisiert bzw. angepasst.

Der administrative Aufwand und die notwendigen Behördenwege von der Entscheidung ein Au-Pair aufzunehmen bis zur Ankunft in der Gastfamilie ist je nach Herkunft der Au-Pair-Kraft ein durchaus aufwändiger (Aufenthaltstitel, Anmeldung/Bewilligung AMS usw.). Hier können spezialisierte Agenturen im Rahmen eines ‚Full-Service‘ gegen eine Aufwandsentschädigung helfen.

Wer lieber selbst aktiv sein möchte, kann ein kostengünstigeres Au-Pair Vermittlungsportal mit Datenbank und Onlineangeboten nutzen.

Infos bundesweit bzw. länderübergreifend (siehe auch Links [Kinderbetreuung generell](#)):

[Außenministerium – Au-Pair Broschüre](#)

[Unternehmensservice Portal](#) (Informationen der Bundesregierung mit weiterführenden Details)

Agenturen:

[Aupair Austria](#)

[Family Business](#)

[AuPair.click](#)

Vermittlungsportale und Onlineplattformen:

[Au-Pair.at](#)

[AuPair.com](#)

[AuPairWorld](#)

[GreatAuPair](#)

Infos zu Kinderbetreuung generell

Steiermark:

[Adressen und weiterführende Informationen zu Kinderbetreuung Steiermark](#)

[Stadt Graz / Kinderbetreuung](#)

[Kinderportal Steiermark](#)

[Kinderdrehscheibe Steiermark / Umfassende Informationen zu Kinderbetreuung und Angeboten](#)

[Kinderbetreuungsatlas AK Steiermark](#)

[WIKI / institutionelle und Freizeit- und Sportangebote für Kinder und Jugendliche](#)

[Volkshilfe Steiermark / institutionelle und individuelle Angebote](#)

[Hilfswerk Steiermark / unterschiedliche Betreuungsangebote](#)

[Caritas Steiermark / institutionelle Angebote](#)

[Kinderfreunde Steiermark / unterschiedliche Betreuungsangebote](#)

Bundesweit bzw. länderübergreifend:

[Oesterreich.gv.at](#)

Umfassende Linkliste zu Angeboten, Informationen, Beratung rund um das Thema Kinderbetreuung (unterschiedlichste Formen der Kinderbetreuung) inkl. Fördermöglichkeiten (österreichweit und Bundesländerangebote)

[Family Business](#)

Datenbank über österreichweite Kinderbetreuungsangebote, Vermittlung von Babysittern, Tageseltern und Au Pairs;

Umfassende Informationen und Beratung über Fördermöglichkeiten für Familien – bundesweit und nach Bundesländern

[Bundesdachverband Österreichischer Elterninitiativen](#)

Kontaktvermittlung zu Kindergruppen österreichweit

[Dachverband der Tageseltern Vereine in ganz Österreich](#)

[Österreichisches Hilfswerk](#)

Tageseltern, Betreuungseinrichtungen, Nachmittagsbetreuung, Nachhilfe, Familienberatung, Seniorenangebote (mit Links zu Landesorganisationen)

[Kinderbetreuungskompass](#) des Österreichischen Hilfswerk (Infos zu Eingewöhnung, Übergängen uvm.)

[Österreichische Volkshilfe](#)

Kinderbetreuungsangebote (siehe jeweilige Seite der Bundesländerorganisation), Beratung, Seniorenangebote

[Österreichische Kinderfreunde](#)

ganzzjährige Betreuungsangebote sowie Ferienbetreuung

[Studium.at - Informationen über Beihilfen, Betreuungsangebote usw. für Studierende mit Kind](#)

6. Kosten von Kinderbetreuung

Kosten in der Steiermark

Elternbeiträge für institutionelle Kinderbetreuungseinrichtungen und Tageseltern ab dem 3. Lebensjahr bis zum Schuleintritt je nach Alter des Kindes und Familieneinkommen gestaffelt, letztes Kindergartenjahr vor Schuleintritt bis 6 Std./Tag bzw. 30 Wochenstunden beitragsfrei. Beiträge für Hort/Nachmittagsbetreuung sozial gestaffelt. Bei Trägerorganisationen, die nicht dem System der sozialen Staffelung unterliegen, sind individuell unterschiedliche Elternbeiträge möglich.

[Infos Land Steiermark](#)

7. Freizeittipps und Indoorspielplätze

Damit Langeweile gar nicht erst aufkommt, gibt es eine Fülle an Ausflugs- und Freizeittipps im Freien und indoor – je nach Wetter.

Informationen länderübergreifend und weiterführende Links:

[Kinderkalender – Freizeit- und Veranstaltungstipps österreichweit](#)

[Rawuza](#)

[Mamilade – Tipps für Eltern und Kinder](#)

[Sunny – Tipps für Eltern und Kinder](#)

[Familienausflug - österreichweite Tipps](#)

[Spielplatz Scout – Spielplätze österreichweit](#)

[Natur im Garten - Angebote rund um das Thema Garten und Natur mit Schaugärten in div. Bundesländern](#)

Steiermark:

[Steiermark Tourismus](#)

[Zwei und Mehr / Veranstaltungskalender](#)

[Märchenwald St. Georgen ob Judenburg](#)

[Styrassic Park Bad Gleichenberg](#)

[Tier- und Spielewelt Schloss Herberstein](#)

[WIKI](#)

[Zotter Erlebniswelt Bergl](#)

Indoorspielplätze:

[FlipLab Graz – Trampolin & Freestyle](#)

[Leopark St. Michael](#)

[Märchenwald St. Georgen ob Judenburg](#)

[Jump 25 Kalsdorf bei Graz](#)

[Planet Lollipop Murpark Graz](#)

[Playworld Spielberg](#)

8. Die richtige Schule finden

Gegen Ende der Kindergartenzeit ist die Wahl der richtigen Schule nicht immer ganz einfach und klar. In einigen Bundesländern besteht die sogenannte *Sprengelregelung*, was bedeutet, dass Pflichtschulen – Volksschule, Neue Mittelschule, Sonderschule und Polytechnische Schule – nicht frei gewählt werden können. Das Kind wird i.d.R. in die Schule aufgenommen, in deren Schulsprengel es wohnt. Ausnahmen gibt es nur mit ausdrücklicher Zustimmung der jeweiligen Bezirkshauptmannschaft bzw. des Magistrats sowie für Privatschulen – diese können jedenfalls frei gewählt werden, sind aber auch kostenpflichtig.

*In der Steiermark gilt für alle Pflichtschularten das **System der Pflichtsprengel** (die Stadt Graz gilt dabei als ein Schulsprengel).*

AHS bzw. Gymnasien sowie berufsbildende mittlere und höhere Schulen (BMHS) sind frei wählbar, oft ist – insbesondere bei einer hohen Anzahl an InteressentInnen – ein Auswahlverfahren zu absolvieren.

Dabei ist aber die **richtige Schulwahl** – insbesondere auch mit dem Fokus auf die spätere Berufswahl und Bildungskarriere – entsprechend den Interessen und besonderen Talenten der Kinder von großer Bedeutung. Hier unterstützen sogen. **Talente-Checks** als Orientierungshilfe bei der Planung der richtigen Schulwahl (Infos siehe unten).

Insbesondere für berufstätige Eltern ist ein **ganztägiges Angebot** von großer Bedeutung. Dabei gibt es unterschiedliche Systeme:

- ✓ Schule mit schulinternem bzw. am Standort angeschlossenen Angebot an Nachmittagsbetreuung
- ✓ Schule mit externem Hort in Schulinähe
 - ➔ Angebote in diesen Bereichen siehe Kapitel [Kinderbetreuung/Horte, Schulische Tagesbetreuung](#)
- ✓ Verschränkte Ganztagschule (Lern- und Freizeiteinheiten wechseln sich im Lauf des Schultages ab)
 - ➔ Informationen zu Pflichtschulen siehe jeweiliges Bundesland/Landesschulrat bzw. Stadtschulrat Wien, AHS und Pflichtschulen siehe auch Info beim BM für Bildung unten

Infos länderübergreifend und weiterführende Links:

BM für Bildung:

[Schulinfo mit Infos und Links zu Schulservice- und Beratungsstellen uvm.](#)

[Umfassende Infos mit Links zu allen Landesschulräten, Schulen usw.](#)

[Bildungsberatung \(umfassende Informationen und weiterführende Links\)](#)

[Schulen Online \(Online Schulführer österreichweit\)](#)

[Österreichisches Schulportal](#) – umfassende Informationen sowie weiterführende Links zu Angeboten und Themen rund um das Thema Schule und Bildung österreichweit sowie Selektionsmöglichkeiten nach Bundesländern und Schularten

[Online Amtshelfer – Oesterreich.gv.at](#)

[Österreichisches Jugendportal / Berufsorientierung](#)

Steiermark:

[Stadt Graz](#)

[Bildungsdirektion Steiermark](#)

[IBOBB-Café Stadt Graz \(Information, Beratung, Orientierung für Bildung und Beruf\)](#)

[Talentcenter Steiermark](#) (Initiative der Wirtschaftskammer Steiermark – Orientierungshilfe für weiterführende Bildung und Berufswahl)

9. Rund um die Schule

Im Lauf der Schulzeit, die für Kinder und Jugendliche eine wichtige Phase mit teils großen Herausforderungen und Veränderungen ist, sind Kinder und ihre Eltern oft mit unterschiedlichsten Fragen und Problemen konfrontiert – sei es in Bezug auf Finanzielles, Organisatorisches,

Zwischenmenschliches, Entwicklung/Lernerfolg des Kindes uvm. Dazu gibt es eine Reihe von Angeboten und Hilfestellungen, die entsprechende spezifische Unterstützung bieten.

Infos bundesweit:

BM für Bildung:

[Service rund um die Schule](#) (umfassende Informationen zu besonderem Förderbedarf, Anlaufstellen zu unterschiedlichen Fragen wie Schulpsychologie, Gewalt, Notengebung uvm.)

[Beihilfen und Förderungen](#) (Infos zu Schülerbeihilfen, Projektförderungen, Freifahrten uvm.) – weitere Infos siehe jeweils Bildungsdirektionen!

[Plattform Elternbildung](#) – Infos und Tipps für Eltern rund um das Thema Schule und Lernen

[Schulpsychologie](#) (umfassende Informationen zu Beratungsstellen, Angeboten, Lernunterstützung, aktuelle Themen uvm.)

[Oesterreich.gv.at](#) - Beihilfen und Unterstützung für SchülerInnen

Es kann auch vorkommen, dass gleich zu Beginn oder erst im Lauf der Schulzeit Probleme auftreten, die in der Schule selbst bzw. mit den zur Verfügung stehenden Instrumenten und Angeboten nicht gelöst werden können und wo Kinder besondere individuelle Unterstützung benötigen – hier können etwa KinderpsychologInnen besondere Hilfestellung bieten.

[Verzeichnis von Kinderpsychologen](#) in ganz Österreich mit unterschiedlichen spezifischen Angeboten

Steiermark:

[Bildungsdirektion Steiermark](#) (umfassende Informationen zu Ansprechstellen bei unterschiedlichen Fragestellungen, Förderungen, Schulpsycholog. Dienst, Unterstützungsangeboten, weiterführenden Informationen und Links uvm.)

[Kinder- und Jugendanwaltschaft Steiermark](#) (Beratung zu diversesten Themen und Fragen, auch anonym für Kinder und Jugendliche sowie Eltern, weiterführende Infos und Broschüren)

10. Lernbegleitung und Unterstützung beim Lernen

Wenn Lernen – fächerspezifisch oder auch generell – schwerfällt, gibt es professionelle Unterstützung, mit der Kinder und Jugendliche individuell bzw. in kleinen Gruppen begleitet werden. Damit können oft sehr hohe Kosten für Nachhilfe vermieden und die Kinder rechtzeitig bestmöglich unterstützt und gefördert werden.

Anbieter sind gemeinnützige Organisationen, Städte und Gemeinden oder die Schulen selbst, die dazu vielfach mit unterschiedlichen Organisationen kooperieren.

Im Rahmen der neuen Oberstufe wird individuelle Lernbegleitung für Schülerinnen und Schüler mit Lernrückständen und/oder Lernschwächen (fächerunabhängig) angeboten.

Infos direkt an den jeweiligen Schulen und beim [Bildungsministerium](#) bzw. in der [Bildungsdirektion](#);

Infos bundesweit:

[Rat auf Draht Elternseite](#) – Beratung und Tipps bei Lernschwierigkeiten

[Hilfswerk Österreich](#) – Angebote und Infos rund um das Thema Lernen, Nachhilfe und Lernschwächen

[Diakonie Österreich](#) mit weiterführenden Infos und Angeboten in einzelnen Bundesländern

[Österreichisches Jugendrotkreuz](#) mit weiterführenden Informationen zu allen Bundesländern (richtet sich vorrangig an Familien mit geringem Einkommen)

[Plattform Elternbildung](#) – Infos und Tipps zum Lernen im Volksschulalter sowie weitere Tipps rund um das Thema Lernen und Herausforderungen im Schulalltag

Steiermark:

[Bildungsdirektion Steiermark](#)

[Caritas Graz LernBar](#) – Lernbegleitung für Jugendliche Graz

[Caritas Steiermark](#) – individuelle Lernbegleitung (Oberstufe)

[Rotes Kreuz Steiermark](#) – Lernbegleitung, Lesehilfe uvm.

11. Mein Kind ist krank

Wenn ein Kind erkrankt, ist das je nach Alter des Kindes und Art bzw. Schwere der Erkrankung für die Familie immer eine **emotionale und oft auch organisatorische Herausforderung**. Neben den Sorgen um das Kind und die notwendige medizinische Behandlung ist gerade auch für berufstätige Eltern die Koordination mit dem Job ein großes Thema.

Urlaubs- und Karenzansprüche bei Erkrankung eines Kindes

Für berufstätige Eltern gibt es unterschiedliche Freistellungsansprüche:

- ✓ **Pflegefreistellung (Pflegeurlaub)** - kurzfristiger und zeitlich begrenzter Freistellungsanspruch (bis zu 2 Wochen/Jahr, auch stundenweise konsumierbar)
- ✓ **Pflegekarenz bzw. -teilzeit** (Achtung – hier muss Pflegegeld bezogen werden) - bei schwerer und längerfristiger Erkrankung eines Kindes; bis zu 6 Monate möglich
- ✓ **Familienhospizkarenz bzw. -teilzeit** – zur Betreuung und Begleitung schwerst erkrankter Kinder (im gemeinsamen Haushalt bis zu 9 Monate)

Details und Informationen zu den o.a. arbeitsrechtlichen Instrumenten siehe jew. Kapitel

Ergänzend zu den arbeitsrechtlichen Freistellungsmöglichkeiten gibt es eine Reihe von **Organisationen und Vereinen**, die **Hilfe bei der Betreuung kranker Kinder** und so eine **Entlastung für die Eltern** bieten. Die Kosten für diese Leistungen werden oft von der Krankenkasse bzw. Sozialversicherung übernommen bzw. refundiert, je nachdem ob die Betreuung bzw. Krankenpflege für das Kind vom Arzt verordnet wird. Auskunft dazu bieten die jeweiligen Organisationen und Vereine sowie der jeweilige Sozialversicherungsträger.

Achtung: Bei manchen Vereinen muss man Mitglied sein, um die Leistungen im Krankheitsfall in Anspruch nehmen zu können!

Infos länderübergreifend und weiterführende Links:

[KIB Children Care – Verein rund ums kranke Kind](#)

[MOKI – Mobile Kinderkrankenpflege](#)

[Kinderhospiz Netz](#)

[Malteser Care](#) (nicht in allen Bundesländern verfügbar)

[Österreichische Gesundheitsplattform](#)

[Ronald McDonald Kinderhilfe](#) (Wohnmöglichkeit für Familien/Angehörige während Krankenhausaufenthalt eines Kindes)

Steiermark:

[Hilfswerk Steiermark](#)

[MOKI Steiermark](#)

12. Kindererziehungszeiten und Pension

Kindererziehungszeiten für die Pension

Pro Kind werden einer Mutter (Väter unter bestimmten Voraussetzungen) **automatisch** bis zu 4 Jahre als pensionsbegründende Zeiten in der Pensionsversicherung angerechnet (Bemessungsgrundlage 2024 € 2.163,78, 2025 € 2.300,10, 2026 € 2.468,00), auch zusätzlich zu allfälliger eigener Erwerbstätigkeit und Pensionsbeiträgen!

Infos:

[Bundeskanzleramt - Familienministerium](#)

[BM für Arbeit, Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz](#)

[Oesterreich.gv.at](#)

Achtung: Für städtische Beamte und Beamtinnen bestehen abweichende Regelungen in der Dienst- und Gehaltsordnung der Beamten der Landeshauptstadt Graz (DO): Kindererziehungszeiten finden Berücksichtigung durch den Kinderzurechnungsbetrag (§ 49 c DO), die Verringerung des Durchrechnungszeitraumes (§ 49 a Abs 3 DO) und die fiktive Beitragsgrundlage gem. § 49 d Abs 1 DO i.V.m. § 9 Abs 3 des Steiermärkischen Pensionsgesetzes.

Nähere Informationen dazu erhalten Sie im Personalamt.

Pensionssplitting

Eltern können für die Jahre der Kindererziehung ein freiwilliges Pensionssplitting vereinbaren.

Unter Pensionssplitting ist die Übertragung von Teilgutschriften bei Kindererziehung zu verstehen. Der Elternteil, der sich nicht überwiegend der Kindererziehung widmet und erwerbstätig ist, kann für die ersten sieben Jahre nach Geburt des Kindes bis zu 50 % seiner Teilgutschrift auf das Pensionskonto des Elternteiles, der sich der Kindererziehung widmet und somit Kindererziehungszeiten erwirbt, übertragen lassen. Es sind Übertragungen für maximal 14 Kalenderjahre möglich.

Damit soll der durch die Kindererziehung entstehende finanzielle Verlust zumindest teilweise reduziert werden.

Achtung: Für städtische Beamte und Beamtinnen ist die Möglichkeit des Pensionssplittings nicht vorgesehen.

Infos:

[Pensionsversicherungsanstalt](#)

[Bundeskanzleramt - Familienministerium](#)

[Oesterreich.gv.at](#)

[BM für Arbeit, Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz](#) (Infos zu Anrechnungszeiten und Pensionssplitting)

13. Elternteilzeit

Gesetzlich geregelter flexibler Anspruch auf Herabsetzung bzw. Änderung der Arbeitszeit bei gleichzeitigem Recht auf Rückkehr zur Vollzeitbeschäftigung für Eltern

- ✓ Der Anspruch auf Teilzeitbeschäftigung gemäß § 25 Abs. 1 Stmk. MSchKG iVm § 28b Abs. 1 G-GVBG bzw. § 41b DO endet mit Ablauf des 8. Lebensjahres oder mit einem späteren Schuleintritt des Kindes. Ein Anspruch besteht bereits dann, wenn das Dienstverhältnis zum Zeitpunkt des Antritts der Teilzeitbeschäftigung ununterbrochen sechs Monate und nicht wie bisher drei Jahre gedauert hat.
- ✓ Gleichzeitig wird die Möglichkeit der Inanspruchnahme einer Teilzeitbeschäftigung nach § 28b Abs. 2 G-GVBG bzw. § 17b Abs. 2 DO bis zur Vollendung des achten Lebensjahres des Kindes ausgedehnt. Die Herabsetzung endet spätestens am 30. September jenes Jahres, in dem das Kind das achte Lebensjahr vollendet.

Beginn, Dauer, Ausmaß und Lage der Teilzeitbeschäftigung sind mit dem Dienstgeber zu vereinbaren, wobei die dienstlichen Interessen und die Interessen der Dienstnehmerin bzw. des Dienstnehmers zu berücksichtigen sind.

Kündigungs- bzw. Entlassungsschutz beginnt mit der Bekanntgabe der Teilbeschäftigung, frühestens jedoch vier Monate vor dem beabsichtigten Antritt und besteht bis vier Wochen nach dem Ende der

Teilzeitbeschäftigung, längstens jedoch bis vier Wochen nach dem Ablauf des vierten Lebensjahres des Kindes.

Elternteilzeit kann frühestens mit Ende des Mutterschutzes (frühestens 8 Wochen nach Geburt des Kindes) beginnen.



Tipp: Genau überlegen, um wie viel die Arbeitszeit reduziert wird und welches die jeweils beste Lösung ist. Je weniger Arbeitszeit umso weniger Gehalt und geringere Pensionsbeiträge!

Für jedes Kind kann nur einmal Elternteilzeit in Anspruch genommen werden, Mindestdauer 2 Monate.

Beide Elternteile können gleichzeitig Elternteilzeit in Anspruch nehmen.

Achtung: Rechtsanspruch auf Teilbeschäftigung besteht nur, wenn das Dienstverhältnis ununterbrochen mindestens 3 Jahre gedauert hat.

Infos:

[BM für Arbeit, Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz](#)

[Arbeiterkammer](#)

(Für MitarbeiterInnen der Stadt Graz kommt das Steiermärkische Mutterschutz- und Karenzgesetz (St. MSchKG) zur Anwendung.)

14. Pflegeurlaub / Pflegefreistellung

Anspruch auf Pflege- und Betreuungsfreistellung

- ✓ bei Erkrankung einer Person im gemeinsamen Haushalt (Neuregelung)
- ✓ bei Erkrankung von (Ehe-)PartnerInnen, Eltern, leiblicher Kinder, Wahl- und Pflegekinder auch ohne gemeinsamen Haushalt
- ✓ bei der Begleitung bei stationären Spitalsaufenthalten für Kinder unter zehn Jahren (auch Wahl- oder Pflegekinder sowie Kinder des/der LebenspartnerIn)
- ✓ bei behinderten Kindern, Wahl- oder Pflegekindern sowie Kindern des/der LebenspartnerIn, für die erhöhte Familienbeihilfe gewährt wird
- ✓ Dauer: eine Woche/Jahr
- ✓ eine weitere Woche für Kind/er unter 12 Jahren
- ✓ Inanspruchnahme ist auch stundenweise möglich

Infos:

[BM für Arbeit, Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz](#)

[Arbeiterkammer](#)

Personalamt: für MitarbeiterInnen der Stadt Graz

15. Pflegekarenz / Pflegezeit

Pflegekarenz kann als ein- bis dreimonatige Dienstfreistellung mit dem Arbeitgeber vereinbart werden, bei Erhöhung der Pflegegeldstufe ist einmalig neuerliche Vereinbarung der Pflegekarenz möglich.

Bei der *Pflegezeit* wird die Arbeitszeit verkürzt (Wochenarbeitszeit darf 10 Std. nicht unterschreiten), Pflegekarenzgeld (siehe nachfolgende Info) gebührt anteilig entsprechend der reduzierten Stunden.

Für eine zu pflegende/betreuende Person können auch mehrere Angehörige jeweils eine Pflegekarenz/-zeit vereinbaren (z.B. Geschwister für denselben Elternteil für unterschiedliche Zeiträume).

Während der Dauer der Pflegekarenz bzw. -zeit besteht Rechtsanspruch auf **Pflegekarenzgeld**. Dieses ist einkommensabhängig und entspricht der Höhe des Arbeitslosengeldes von 55% des Nettoeinkommens zuzüglich ggf. Kinderzuschläge.

Anspruchsvoraussetzungen:

- ✓ Pflege/Betreuung einer/eines nahen Angehörigen (Definition wie Pflegeurlaub), die/der zum Zeitpunkt des Antritts von Pflegekarenz/-zeit Anspruch auf Pflegegeld ab Stufe 3 hat (bei Demenz ab Stufe 1) – KEIN gemeinsamer Haushalt notwendig!
- ✓ Bestehendes Dienstverhältnis (Vollversicherung) mind. 3 Monate vor Inanspruchnahme der Pflegekarenz/-zeit (geringfügige Beschäftigung nicht ausreichend!)
- ✓ Schriftliche Vereinbarung der Pflegekarenz/-zeit mit Arbeitgeber, wobei überwiegende Pflege und Betreuung für die Dauer der Pflegekarenz/-zeit erklärt wird

Infos:

BM für Arbeit, Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz:

[Pflegekarenz und -zeit](#)

[Broschüre Pflegekarenz/Pflegezeit und Familienhospizkarenz/-zeit – Ein Überblick](#)

Broschüre [Pflegekarenzgeld](#)

[Pflegekarenzgeld](#) Oesterreich.gv.at

[Arbeiterkammer](#)

Achtung: Für MitarbeiterInnen der Stadt Graz sind Pflegekarenz und Pflegezeit für ein im gemeinsamen Haushalt lebendes behindertes Kind möglich.

16. Familienhospizkarenz / Familienhospizzeit

Freistellungsanspruch (auch Reduktion bzw. Veränderung der Arbeitszeit möglich) für ArbeitnehmerInnen bei Pflege und Betreuung schwerkranker und sterbender Angehöriger im Ausmaß von 3 Monaten (Verlängerung auf 6 Monate möglich), bei Kindern 5 Monate (Verlängerungsmöglichkeit auf 9 Monate), gemeinsamer Haushalt ist nicht notwendig (außer bei Kindern).

Während der Dauer der Familienhospizkarenz bzw. –teilzeit besteht Rechtsanspruch auf **Pflegekarenzgeld**. Dieses ist einkommensabhängig und entspricht der Höhe des Arbeitslosengeldes von 55% des Nettoeinkommens zuzüglich ggf. Kinderzuschläge.

In besonderen Fällen (Gefahr einer finanziellen Notlage) besteht zusätzlich die Möglichkeit der finanziellen Unterstützung durch Familienhospizkarenz-Härteausgleich (ergänzend zum Pflegekarenzgeld) sowie durch das Pflegegeld.

Infos:

BM für Arbeit, Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz

[Familienhospizkarenz und -teilzeit](#)

Broschüre [Pflegekarenz/Pflegeteilzeit und Familienhospizkarenz/-teilzeit – Ein Überblick](#)

Broschüre [Pflegekarenzgeld](#)

[Pflegekarenzgeld](#) Oesterreich.gv.at

[Familienhospizkarenz-Härteausgleich Oesterreich.gv.at](#)

Bundeskanzleramt - Familienministerium:

[Familienhospizkarenz Härteausgleich](#)

[Familienhospizkarenz-Härteausgleich Rechner](#)

[Arbeiterkammer](#)

(Für MitarbeiterInnen der Stadt Graz kommt § 28d Grazer Gemeindevertragsbedienstetengesetz bzw. § 41d Dienst- und Gehaltsordnung der Beamten der Landeshauptstadt Graz zur Anwendung.)

17. Finanzielle Unterstützung und Leistungen für Familien

Familienbeihilfe

Anspruch auf Familienbeihilfe besteht generell von Geburt bis zum vollendeten 18. Lebensjahr eines Kindes, unter bestimmten Umständen (z.B. Studium) bis zum 24. Lebensjahr eines Kindes.

Anspruchsberechtigt ist vorrangig die Mutter, Anspruch besteht einkommensunabhängig;

Für den Bezug von Familienbeihilfe ist kein eigener Antrag nötig. Die Anspruchsvoraussetzungen werden mittels elektronischer Datenerfassung bzw. im Rahmen des automationsunterstützten Datenaustausches automatisch überprüft und die Familienbeihilfe wird automatisch ausbezahlt. Sollten Daten fehlen (z.B. Kontonummer o.Ä.) erhalten die Eltern ein entsprechendes Informationsschreiben mit der weiteren Vorgehensweise.

Informationen zur antragslosen Familienbeihilfe beim [Bundeskanzleramt - Familienministerium](#)

Seit 01/2023 werden Familienleistungen jährlich valorisiert bzw. erhöht. Die Erhöhung per 2025 beträgt 4,6%. **ACHTUNG – für 2026 und 2027 erfolgt keine Erhöhung, die Werte bleiben daher auf dem Stand von 2025.**

ab 2025

Allgemeine Familienbeihilfe	€ 138,40 / Kind und Monat
Erhöht sich mit Überschreitung gewisser Altersgrenzen (erfolgt automatisch):	
Ab 3. Lebensjahr	€ 148,00 / Kind und Monat
Ab 10. Lebensjahr	€ 171,80 / Kind und Monat
Ab 19. Lebensjahr	€ 200,40 / Kind und Monat

Für 6 bis 15jährige Kinder wird mit der Familienbeihilfe für den Monat September das sogenannte „Schulstartgeld“ in Höhe von € 121,40 / Kind automatisch ausbezahlt.

Gemeinsam mit der Familienbeihilfe wird der Kinderabsetzbetrag in Höhe von **€ 70,90 / Kind und Monat** ausbezahlt (automatisch ohne Antrag!).

NEU: Ab Juli 2025 wird für geringverdienende Alleinerziehende und Alleinverdienende ein monatlicher **Kinderzuschlag** ohne Antrag automatisch mit dem Kinderabsetzbetrag ausbezahlt (für Kinder bis zum 18. Lebensjahr mit Wohnort in Österreich).

Bei mehreren Kindern erhöht sich der Gesamtbetrag der Familienbeihilfe durch die **Geschwisterstaffelung** pro Monat (Betrag/Kind):

für zwei Kinder um	€ 8,60
für drei Kinder um	€ 21,10
für vier Kinder um	€ 32,10
für fünf Kinder um	€ 38,90
für sechs Kinder um	€ 43,40
darüber hinaus für jedes weitere Kind um	€ 63,10

Ab dem dritten Kind wird bei einem Familieneinkommen unter € 55.000,-- der **Mehrkindzuschlag** in Höhe von € 24,40 / Monat für jedes dritte und weitere Kind ausbezahlt.

Die Ausbezahlung der Familienbeihilfe erfolgt monatlich durch das zuständige Finanzamt.

Infos:

Bundeskanzleramt - Familienministerium:

[Informationen Familienbeihilfe](#)

[Familienbeihilfenrechner](#)

Familienbeihilfe für EU-BürgerInnen mit Arbeitsplatz Österreich

Grundsätzlich ist der **Anspruch auf Familienleistungen** neben dem gemeinsamen Haushalt mit dem Kind an einen **dauerhaften Aufenthalt (Lebensmittelpunkt) in Österreich** – unabhängig von der

österreichischen Staatsbürgerschaft - gebunden. **Anspruch** auf österreichische Familienbeihilfe in Österreich besteht aber auch, wenn

- ✓ der Familienwohnsitz in einem anderen EU-Mitgliedstaat und nur ein Elternteil in Österreich erwerbstätig ist (der andere Elternteil ist NICHT erwerbstätig)
- ✓ der Familienwohnsitz in einem anderen EU-Mitgliedstaat ist und *beide Elternteile in verschiedenen EU-Mitgliedstaaten erwerbstätig* sind (z.B. Vater Österreich, Mutter Slowakei). In diesem Fall ist das EU-Land für die Familienleistungen zuständig, in dem die Familie lebt. Österreich kann dann Ausgleichszahlungen (Differenz zur österreichischen Familienbeihilfe, die oft höher ist als die Leistungen in den EU-Nachbarländern) leisten. **ACHTUNG: Dies gilt auch bei geschiedenen bzw. getrenntlebenden Eltern!**

Doppelte bzw. mehrfache Leistungen durch mehrere Staaten sollen dadurch vermieden werden.

Die Antragstellung erfolgt durch das jeweils zuständige Wohnsitzfinanzamt bzw. über FinanzOnline.

Infos:

Bundeskanzleramt - Familienministerium:

[Informationen Familienbeihilfe EU-BürgerInnen](#)

Stadt Graz intern:



MitarbeiterInnen der Stadt Graz erhalten **finanzielle Unterstützung:**

1. Freiwillige Zuwendung anlässlich der Geburt eines Kindes in Höhe von € 149,--
2. Kinderzulage in Höhe von € 16,40 pro Kind

Nähere Informationen erhalten Sie im Personalamt.

Familienleistungen und –angebote des Landes Steiermark

Den steirischen **Familienpass ZWEI UND MEHR** erhalten Familien mit Hauptwohnsitz in der Steiermark (zumindest ein Elternteil und ein Kind bis zum 18. Lebensjahr), eine dritte erwachsene Person kann mit eingetragen werden. Mit dem Familienpass sind zahlreiche Vergünstigungen in den Bereichen Freizeit, Sport, Kultur und Bildung (nicht nur in der Steiermark) sowie im Verkehrsverbund Steiermark verbunden.

[Weiterführende Informationen und Antrag Familienpass](#)

Beihilfe für Kinder-Ferien-Aktivwochen

Für Kinder aus Familien mit geringem Einkommen gibt es unter bestimmten Voraussetzungen eine Beihilfe für Kinder-Ferien-Aktivwochen.

[Informationen und Antragstellung](#)

[Familienportal ZWEI UND MEHR](#) des Landes Steiermark mit umfassenden und weiterführenden Informationen zu sämtlichen Familienleistungen und Angeboten des Landes.

Familien und Steuern

Familienbonus Plus:

Der Familienbonus Plus ist ein Absetzbetrag, durch den die Steuerlast um bis zu € 2.000,-- pro Kind und Jahr (€ 166,68/Monat) reduziert wird. Anspruch besteht, so lange für das Kind Familienbeihilfe bezogen wird, nach dem 18. Geburtstag des Kindes reduziert sich der Anspruch auf € 700,--/Jahr, sofern weiter Familienbeihilfe bezogen wird (i.d.R. bei Berufsausbildung bzw. Studium).

Der Familienbonus Plus kann entweder von einem Elternteil allein genutzt oder unter den Eltern jeweils zur Hälfte aufgeteilt werden.

Dies gilt auch für getrenntlebende Eltern, bei Nicht-Einigung durch die beiden Elternteile erhalten beide jeweils die Hälfte, also € 1.000,--.

Achtung: Der getrenntlebende unterhaltsverpflichtete Elternteil hat nur dann Anspruch auf den Familienbonus Plus, wenn die Unterhaltsleistungen zur Gänze erfüllt werden. Für die Monate, in denen kein Unterhalt geleistet wird, steht dem unterhaltsverpflichteten Elternteil auch kein Familienbonus Plus zu. Der andere Elternteil erhält in diesem Fall für diese Zeit den vollen Bonus in der Höhe von max. € 2.000,--/Jahr.

Geringverdienende Alleinerziehende beziehungsweise Alleinverdienende, die keine oder eine geringe Steuer bezahlen, erhalten einen so genannten Kindermehrbetrag in Höhe von maximal € 700,--/Kind und Jahr.

Der Familienbonus Plus kann entweder über die Lohnverrechnung durch den Arbeitgeber in Anspruch genommen (damit monatlicher Abzug beim Gehalt) oder in der jährlichen Steuererklärung/Arbeitnehmerveranlagung (Gesamtbetrag einmalig im Nachhinein) geltend gemacht werden.

Die Beträge für Alleinverdiener- und Alleinerzieherabsetzbetrag werden seit 2023 jährlich an die Inflation angepasst.

Neben dem Familienbonus Plus gibt es eine Reihe von weiteren Möglichkeiten für Familien, um die Steuerlast zu reduzieren (im Wesentlichen div. außergewöhnliche Belastungen und Sonderausgaben, Alleinverdiener- bzw. -erzieherabsetzbetrag). Da diese in der Regel nicht automatisch gewährt werden, ist die Information über bestehende Regelungen hilfreich, um tatsächlich alle steuerlichen Erleichterungen und Möglichkeiten ausschöpfen zu können.

Informationen und Details:

BM für Finanzen:

[Steuer-Absetzbeträge](#)

[Familienbonus PLUS](#)

[Alleinverdiener-/erzieherabsetzbetrag](#)

[Brutto-Netto-Rechner](#)

[Bundeskanzleramt - Familienministerium](#)

[Elektronischer Amtshelfer Oesterreich.gv.at](https://elektronischeramtshelfer.oesterreich.gv.at)

18. Familienleistungen u. sozialrechtliche Absicherung für volljährige Kinder

Familienbeihilfe

Grundsätzlich besteht Anspruch auf Familienbeihilfe für Jugendliche ab dem 18. bis zum vollendeten 24. (bzw. unter bestimmten Umständen bis zum vollendeten 25.) Lebensjahr in der Regel nur dann, wenn diese sich in Berufsausbildung befinden, was auch entsprechend nachgewiesen werden muss.

Die Auszahlung der Familienbeihilfe ist auf Antrag auch direkt an den/die Jugendliche/n möglich.

Familienbeihilfe für Studierende bzw. während Schule/Berufsausbildung

Für den Anspruch auf Familienbeihilfe muss Schulbesuch bzw. Berufsausbildung (mittels Zeugnissen o.Ä.) bzw. bei Studierenden entsprechender Studienerfolg nachgewiesen werden.

Informationen und Details

[Bundeskanzleramt - Familienministerium](#)

Familienbeihilfe bei Absolvierung einer Freiwilligentätigkeit

Während Freiwilligem Sozialjahr, Gedenkdienst im Ausland u.Ä. besteht ebenfalls Anspruch auf Familienbeihilfe.

Informationen und Details

[Bundeskanzleramt - Familienministerium](#)

Eigenes Einkommen des Kindes

Bis zum vollendeten 19. Lebensjahres des Kindes ist eigenes Einkommen für den Anspruch auf Familienbeihilfe irrelevant.

Ab dem Jahr, in dem das Kind das 20. Lebensjahr vollendet, darf das zu versteuernde Gesamteinkommen den Betrag von € 17.212,-- pro Jahr (2024 € 16.455,--) nicht überschreiten.

Informationen und Details

[Bundeskanzleramt - Familienministerium](#)

Mitversicherung in der Kranken- und Sozialversicherung

Grundsätzlich sind Kinder bis zum vollendeten 18. Lebensjahr bei Mutter/Vater beitragsfrei mitversichert. Unter bestimmten Umständen (Schulbesuch, Berufsausbildung/Studium, Erwerbslosigkeit, Berufsunfähigkeit) besteht die Möglichkeit einer weiteren Mitversicherung auch darüber hinaus, dafür ist jedenfalls ein **Antrag** zu stellen.

Infos:

[Österr. Gesundheitskasse ÖGK](#)

[KFA](#)

19. Kinder mit Behinderung

Wenn sich ein Kind – aus den unterschiedlichsten Gründen – anders entwickelt oder verhält wie ursprünglich erwartet, gibt es eine Fülle von neuen, zusätzlichen Herausforderungen und Fragen für Eltern. Dazu gibt es eine Reihe von Hilfestellungen und Angeboten, die Mütter und Väter in ihrer Rolle als Eltern bei der bestmöglichen Förderung ihres Kindes bzw. ihrer Kinder wertvolle Unterstützung geben können.

Umfassende Informationen und weiterführende Details:

[Oesterreich.gv.at](#)

Familienbeihilfe und finanzielle Unterstützung

Für Familien mit behinderten Kindern gibt es eine Reihe von finanziellen Unterstützungsmöglichkeiten.

Informationen und Details:

[Oesterreich.gv.at](#)

Für ein Kind mit erheblicher Behinderung (mind. 50 % bzw. dauerhaft außerstande für den eigenen Unterhalt zu sorgen) besteht **Anspruch auf erhöhte Familienbeihilfe**. Diese beträgt ab 2025 € 189,20/Monat und wird gemeinsam mit der Familienbeihilfe ausbezahlt. Antragstellung erfolgt beim zuständigen Wohnsitz-Finanzamt.

Informationen und Details:

[Bundeskanzleramt - Familienministerium](#)

Familienberatung

Bei zahlreichen Familienberatungsstellen gibt es Unterstützung und spezialisierte Beratungsangebote, die insbesondere im Bereich Behinderung viel Erfahrung und Know How haben und als Gesprächspartner zur Verfügung stehen.

Informationen und weiterführende Details:

[Familienberatung Schwerpunkt Behinderung](#)

Einen umfassenden und übersichtlichen Überblick geben außerdem die [Broschüre ElternTIPPS Kinder mit Behinderung](#) des Familienministeriums

Elternbildung

Elternbildungsangebote stärken Eltern im Umgang mit ihren Kindern und geben konkrete Antworten auf viele Fragen, die sich stellen, wenn Kinder heranwachsen. Für den Bereich Familie und Behinderung gibt es eine Reihe von spezialisierten Angeboten im Rahmen der Elternbildung.

Informationen und weiterführende Details sowie zahlreiche Links:

[Elternbildungsangebote Behinderung](#)

Steuerliche Erleichterungen

Unter bestimmten Voraussetzungen besteht Anspruch auf einen pauschalierten Freibetrag im Rahmen der Einkommenssteuererklärung, weiters gibt es die Möglichkeit eines monatlichen Freibetrags für Mehraufwendungen für Kinder mit Behinderung. Diese können beim Wohnsitz-Finanzamt geltend gemacht werden.

Im Rahmen der Arbeitnehmerveranlagung bzw. Steuererklärung können zusätzlich Kosten für Unterrichtseinheiten in einer Sonder- und Pflegeschule bzw. Kosten für Tätigkeiten in einer Behindertenwerkstätte (tatsächliche Kosten sind nachzuweisen) geltend gemacht werden.

Informationen und Details:

Oesterreich.gv.at (Online Amtshelfer des Bundeskanzleramtes):

[Außergewöhnliche Belastungen bei der Einkommenssteuer](#)

[Freibetrag für Mehraufwendungen für Kinder mit Behinderung](#)

[Informationen über weitere Gebührenbefreiungen und Vergünstigungen](#)

[BM für Finanzen](#)

20. Pflege- und Adoptivkinder

Wer ein Pflege- oder Adoptivkind in der Familie aufnimmt, hat bereits eine Reihe an Prüfungen, Kursen, Untersuchungen und vieles mehr hinter sich gebracht und ist nun bereit, das neue Familienmitglied – sei es auf Dauer oder für eine gewisse Zeitspanne – im Familienkreis zu begrüßen.

Dabei stellen sich in der Regel die gleichen Herausforderungen wie bei leiblichen Kindern – etwa was finanzielle Unterstützungen oder arbeitsrechtliche Freistellungsansprüche, aber auch Unterstützung bei Fragen der Erziehung und bei Konflikten betrifft.

Finanzielle und arbeitsrechtliche Ansprüche

Adoptiveltern sind leiblichen Eltern gleichgestellt, daher bestehen die gleichen Ansprüche (siehe jeweilige Kapitel). Pflegeeltern haben Anspruch auf *Familienbeihilfe* und *Kinderbetreuungsgeld* (Details siehe jeweilige Kapitel). Ebenso besteht Anspruch auf *Elternkarenz*, *Elternzeit* und *Pflegefreistellung* (siehe gleichlautende Kapitel).

Infos:

[Arbeiterkammer](#)

Je nach Bundesland besteht für Pflegeeltern unterschiedlich geregelter Anspruch auf Pflege(eltern)geld zur Abdeckung der Unterhaltsleistungen, vielfach wird für Pflegeeltern auch ein Anstellungsverhältnis geboten. Dafür zuständig sind die jeweiligen Träger der Kinder- und Jugendhilfe (Bezirkshauptmannschaft bzw. Magistrat).

Infos:

[Oesterreich.gv.at - Infos für Pflegeeltern mit weiterführenden \(regionalen\) Selektionsmöglichkeiten](#)

Mitversicherung in der Sozialversicherung

Adoptivkinder können wie leibliche Kinder bei den Eltern in der Sozialversicherung mitversichert werden. Bitte wenden Sie sich dazu an die Österreichische Gesundheitskasse bzw. Ihren Sozialversicherungsträger.

Auch Pflegekinder können kostenlos in der Sozialversicherung mitversichert werden.

Elternbildung und Familienberatung

Wenn ein Kind – oft nach langer Wartezeit – in eine Familie kommt (sei es als Adoptiv- oder Pflegekind), ist die eine oder andere Hilfestellung von außen vielleicht ganz willkommen. Für beide Seiten gibt es viel Neues, man muss sich aneinander herantasten und sich erst so richtig kennenlernen. Viele Fragen sind zu beantworten.

Gerade für Pflegeeltern, wo die Kinder oft nur für eine gewisse Zeit in der Familie bleiben und vielfach auch schwierige Phasen hinter sich haben, stehen MitarbeiterInnen der Kinder- und Jugendhilfe ohnehin beratend zur Seite. Trotzdem ist vielleicht eine zusätzliche Hilfestellung willkommen.

Weiterführende Infos:

[Verein Eltern für Kinder Österreich](#)

Infos und Tipps:

Überregional:

[Oesterreich.gv.at](https://oesterreich.gv.at) – Allgemeines zu Adoption mit diversen weiterführenden Informationen für Familien

[Oesterreich.gv.at](https://oesterreich.gv.at) – Infos für Pflegeeltern

[Eltern für Kinder Österreich](https://www.eltern-fuer-kinder-oesterreich.at) – Verein zur Unterstützung u.a. von Pflege- und Adoptiveltern, Beratung vor und nach dem Verfahren uvm.

Steiermark:

[Affido - Pflegeelternverein Steiermark](https://www.pflegeelternverein.steiermark.at)

Stadt Graz:

[Pflegekinderdienst](https://www.pflegekinderdienst.graz.at)

[Infos für \(werdende\) Pflegeeltern](https://www.pflegeeltern.graz.at)

[Adoptionen - Bewilligung und Vermittlung](https://www.adoptionen.graz.at)

21. Eltern- und Familienberatung

Familienservice des Familienministeriums

Telefonische Hotline/Bürgerservice 0800 240 262 für alle Fragen rund um das Thema Familie, Kinder, Jugend; Broschürens-service, Beantwortung schriftlicher Anfragen

Infos zum [Familienservice](https://www.familienservice.gv.at) des **Bundeskanzleramts - Familienministerium**

Familienberatung

Umfassende und informative Homepage für Familien inkl. Liste aller geförderten Familienberatungsstellen, Selektionsmöglichkeit nach inhaltlicher und regionaler Schwerpunktsetzung:

www.familienberatung.gv.at

Familienberatungs- und Informationsstellen des Landes Steiermark

Umfassende Datenbank mit Selektionsmöglichkeiten ZWEI UND MEHR des Landes Steiermark über mehr als 350 Service-, Beratungs- und Informationsstellen im gesamten Bundesland:

[Elternberatungs- und Informationsstellen Steiermark](https://www.elternberatung.steiermark.at)

Stadt Graz:

[Familienberatung und Mediation](https://www.familienberatung.graz.at)

[Elternberatung der Stadt Graz](https://www.elternberatung.graz.at)

22. Elternbildung

Um in der Kindererziehung Nerven zu sparen, das Kind bzw. die Kinder optimal zu fördern und selbst nicht zu kurz zu kommen, gibt es eine Reihe an Angeboten im Bereich der Elternbildung.

Die Homepage www.eltern-bildung.at bietet umfassende Informationen und Angebote inkl. regionaler und thematischer Selektionsmöglichkeit bzw. Schwerpunktsetzung.

Elternbildungsangebote in der Steiermark

[Elternbildung ZWEI UND MEHR](#)

[Gutschein Elternbildung ZWEI UND MEHR](#) (für Familienpass Besitzer)

Stadt Graz:

[Stadt Graz – Ein Baby kommt](#)

[Beratungsangebot/Vortragsreihe Elternwissen kompakt](#)

[Treffpunkt Family+](#)

[Klein hat's fein - Familienpass, Angebote für Eltern von Kindern zwischen 0 und 3,5](#)

Überregionale Angebote

[Elternbriefe – Initiative der Erzdiözese Linz](#) (inkl. Link zu *Elternbriefe App*)

23. Unterstützung bei Krisen

Es kommt immer wieder vor, dass Eltern vor der Aufgabe stehen, **mit ihren Kindern durch Krisen zu gehen**, die das **Leben der Kinder**, aber auch das der Eltern selbst **völlig auf den Kopf stellen** können. Als Mutter oder Vater möchte man die Kinder beschützen vor Problemen und traumatischen Ereignissen, auch wenn man diese meist wenig bis gar nicht selbst beeinflussen kann. Klimakrise, Pandemie, Terroranschlag, Todesfälle, Unfälle, Krankheiten, Jobverlust, Krisen in der Schule oder Streit im Freundeskreis – das alles kann sehr hart sein, gehört aber bis zu einem gewissen Grad zum Leben dazu. Jeder Mensch erlebt **im Lauf des Lebens unterschiedlichste Krisensituationen** und macht dabei in der Regel auch die Erfahrung, dass **Krisen bewältigbar** sind. Die Erfahrung, kleine und vielleicht auch größere Krisen zu bewältigen, sind schon als Kind oder jugendlicher Mensch **wichtig für die persönliche Entwicklung**.

Wichtige und erste Anlaufstelle neben **Freunden** sind insbesondere die **engsten Angehörigen in der Familie**. Für Eltern ist es wichtig **nachzufragen**, wenn man bemerkt, dass sich das Verhalten des Kindes verändert oder wenn man weiß, dass es Belastungen gibt und man sich Sorgen macht. Im Rahmen eines **vertrauensvollen Gesprächs** können **Belastungen und die schwierigen Gefühle ausgesprochen und benannt** werden. Was überfordert? In welchen Lebensbereichen gibt es Probleme? Wer oder was verletzt mich? Wo glaube ich zu scheitern? Was macht mir Angst? Für Kinder ist es eine wichtige Erfahrung, dass man zuhört, sich **für ein Problem interessiert und Verständnis dafür** zeigt.

Aufrichtigkeit den Kindern und den eigenen Gefühlen gegenüber ist eine wichtige Voraussetzung für einen gelingenden Umgang mit Krisen, was auch bedeutet, das **eigene Nicht-Wissen einzugestehen**. Es hilft den Kindern, wenn sie merken, dass auch ihre **Eltern nicht auf alles eine Antwort** haben.

Wichtig ist außerdem, dass Mütter und Väter **auch auf sich selbst schauen** - wer gut für sich sorgt, sorgt damit gleichzeitig gut für seine Familie, was nichts mit Egoismus zu tun hat. Eltern sind als Bezugspersonen immer auch Begleitung und Vorbild für ihre Kinder.

Es ist **legitim und oftmals notwendig**, auch **professionelle Hilfe** im Bereich der psychosozialen und Gesundheitsversorgung, bei Stellen der Kriseninterventionen und Akuthilfe zu suchen. Vielfach sind Eltern selbst in kritischen Situationen schwer belastet oder überfordert, wo Außenstehende mit viel Erfahrung bei der Krisenbewältigung eine wichtige Hilfestellung und Begleitung aus der Krise geben können.

Informationen länderübergreifend und weiterführende Links:

Informationen Familienministerium:

[Plattform Familienberatung](#) des Familienministeriums - Tipps und Infos mit weiterführenden Informationen und Links mit inhaltlicher und regionaler Schwerpunktsetzung

[Plattform Elternbildung](#) des Familienministeriums - Tipps und Infos für Eltern mit inhaltlicher und regionaler Schwerpunktsetzung

[Feel OK](#) – Plattform (Gesundheitsprävention und Information) für Jugendliche und Eltern

[Österreichisches Jugendportal](#)

[Rat auf Draht 147](#) - Beratung und Info für Kinder, Jugendliche und Eltern zu den unterschiedlichsten Themen

[Rat auf Draht Elternseite](#) - Beratung und Unterstützung für Eltern zu den unterschiedlichsten Fragestellungen, auch Online-Beratung und per Video möglich.

[Ist Okay](#) – Selbsthilfeprogramm für Jugendliche in Krisensituationen bzw. denen es nicht gut geht

[Die Boje](#) – Krisenintervention für Kinder und Jugendliche

Ö3-Kummernummer Tel. 116 123 aus allen Netzen zum Nulltarif erreichbar - absolut anonym, täglich von 12 bis 24 Uhr.

[Bildungsdirektionen der Länder](#)

[Schulpsychologie Bildungsberatung](#) – Beratung für SchülerInnen und Erziehungsberechtigte; angeboten wird auch telefonische Beratung an Abenden und Wochenenden

[Rainbows Österreich](#) mit Links zu allen Landesorganisationen – Unterstützung und Begleitung für Kinder, Jugendliche und Eltern in Trauer- und Trennungsphasen

[ÖBVP](#) – Österreichischer Bundesverband für Psychotherapie

[Öffentliches Gesundheitsportal](#)

[Kriseninterventionszentrum](#) – Infos und weiterführende Links zu Angeboten und Informationen in ganz Österreich

[Ganz Normal](#) – Informationen und weiterführende Angebote zum Thema seelische Gesundheit

[Pro Mente Austria](#) - Dachverband für Vereine und Gesellschaften für psychische und soziale Gesundheit mit Links zu Angeboten und Organisationen in allen Bundesländern

[Kinder- und Jugendanwaltschaften Österreichs](#) – Links zu den KIJAs in allen Bundesländern – Anlaufstellen für Kinder und Jugendliche, aber auch für Eltern zu allen Fragen gerade auch während der Corona Krise etwa zum Thema Schule, zuhause bleiben uvm.

[Get social](#) – Onlineangebot des **Österreichischen Jugendrotkreuz** mit zahlreichen Initiativen, Tipps und Infos

[Time4friends](#) – Online Peerberatung für Jugendliche (Österreichisches Jugendrotkreuz)

[Initiative Saferinternet](#) – breit unterstützte Informationsplattform mit umfassenden Materialien und Informationen

Steiermark:

[Land Steiermark](#) - Familienportal des Landes Steiermark *Zwei und Mehr* mit zahlreichen Tipps, Infos, Elterntelefon und weiterführenden Links für Familien zuhause

[Zwei und Mehr](#) – Krisen-Infos und -unterstützungsangebote für Familien

24. Scheidung und Trennung

Wenn sich Eltern trennen, ist das für die ganze Familie, gerade aber für die Kinder besonders schwierig. Auch ist eine Fülle von Fragen zu klären, Konflikte und Ängste bestimmen den Alltag, Sorgen um die Zukunft stehen im Vordergrund. Vor jeder Scheidung und Trennung kann es hilfreich sein, professionelle Unterstützung zu suchen.

Vor einvernehmlicher Scheidung gibt es seit 1. Februar 2013 die verpflichtende Elternberatung (wenn minderjährige Kinder betroffen sind).

Informationen beim [BM für Justiz](#)

Unterstützung für die Kinder in bzw. nach dieser schwierigen Zeit bietet der [Verein Rainbows](#)

Weiterführende Infos:

[Oesterreich.gv.at](https://oesterreich.gv.at)

Bundeskanzleramt - Familienministerium:

[Allgemeine Informationen](#)

[Infoseite ‚Trennung und Scheidung‘](#)

[Elternbildungsangebote](#)

[Familienberatungsangebote](#)

Steiermark:

[Land Steiermark - Zwei und mehr](#)

Stadt Graz:

[Familienberatung – \(kostenfreie\) Mediation und Beratung](#)

Obsorge für minderjährige Kinder

Wenn **Eltern nicht miteinander verheiratet** sind, kommt die Obsorge (Pflege und Erziehung des Kindes, gesetzliche Vertretung und Verwaltung des Vermögens) für das bzw. die gemeinsame/n Kind/er **grundsätzlich allein der Mutter** zu. Die Eltern können aber – sofern die Obsorge nicht bereits gerichtlich geregelt ist – beim **Standesamt** (am Ort der Geburt des Kindes) **einmalig die gemeinsame Obsorge festlegen**. Wenn die Eltern getrennt leben bzw. sich trennen, müssen sie bestimmen, welcher Elternteil das Kind hauptsächlich betreuen wird.

Darüber hinaus können die Eltern dem **Gericht** (auch wenn eine bestehende Regelung geändert werden soll) eine **Vereinbarung** darüber vorlegen, **welcher Elternteil allein** soll oder wenn **beide Eltern gemeinsam** mit der Obsorge betraut sein sollen.

Auch wenn ein Elternteil die **alleinige Obsorge** innehat, ist der **andere Elternteil** wenn notwendig zu **Beistand und Unterstützung** im Alltag und bei Obsorge-Angelegenheiten des täglichen Lebens **verpflichtet**. Ggf. kann das Gericht eine gemeinsame Obsorge auch gegen den Willen eines oder beider Elternteile erzwingen.

Jedenfalls soll auch der nicht obsorgeberechtigte und vom Kind getrennt lebende Elternteil die Möglichkeit haben, das Kind zu treffen und über sein Leben Bescheid zu wissen.

In **sehr konfliktreichen und für die betroffenen Kinder sehr belastenden Verfahren** über die Obsorge und das Kontaktrecht (früher Besuchsrecht) kann das Gericht einen sogenannten **Kinderbeistand** bestellen. Diese Person kümmert sich ausschließlich um die Anliegen und Wünsche des/der Kindes/Kinder (bis zum Alter von 14 Jahren) in solchen Verfahren kümmern, steht ihnen als Ansprechperson zur Seite und kann mit ihrem Einverständnis ihre Meinung dem Gericht gegenüber darlegen.

Informations-, Äußerungs- und Vertretungsrecht

Der **obsorgeberechtigte Elternteil ist verpflichtet**, den nicht-obsorgeberechtigten Elternteil **über wichtige Angelegenheiten und Änderungen im Leben des gemeinsamen Kindes** wie Schulerfolg, Schulwechsel, Krankheiten usw. rechtzeitig **zu informieren**, wobei der nicht obsorgeberechtigte

Elternteil das Recht hat, sich dazu zu äußern. Diese Rechte stehen auch dem mit der Obsorge betrauten Elternteil zu, d.h. die Eltern müssen einander wechselseitig informieren.

Ganz wesentlich ist auch das **gesetzlich verankerte Kontaktrecht** (früher Besuchsrecht) jedes Elternteils und des Kindes bzw. der Kinder miteinander. Dieses sollte **grundsätzlich einvernehmlich zwischen beiden Elternteilen und dem Kind** geregelt werden. Wenn das **nicht möglich** ist, muss das **Gericht eine Regelung darüber** treffen. Bei Problemen (z.B. wenn der nicht obsorgeberechtigte Elternteil Vereinbarungen zum persönlichen Kontakt mit dem Kind nicht oder nicht wie vereinbart einhält) kann das Gericht die **Familiengerichtshilfe als sogen. „Besuchsmittler“** einsetzen, die durch ihre Anwesenheit und Überwachung die ordnungsgemäße Über- und Rückgabe des Kindes erleichtern.

Das **Kontaktrecht besteht unabhängig** davon, ob der nicht obsorgeberechtigte Elternteil seiner **Unterhaltsleistung** nachkommt.

Weiterführende Infos:

[Justizministerium](#) – umfassende Informationen und Broschüren zu Obsorge, Kinderbeistand und Kinderrechten

[Oesterreich.gv.at](#) – umfassende Informationen und weiterführende Links

[Familienministerium - Infoseite Trennung und Scheidung](#)

[Kinder- und Jugendanwaltschaft](#)

25. Alleinerziehende

Dort wo in Familien sich zwei Elternteile im gemeinsamen Haushalt Arbeit und Verantwortung teilen, liegt bei Alleinerziehenden die Hauptverantwortung im Alltag überwiegend oder oft auch zur Gänze beim alleinerziehenden Elternteil, was oft ganz schön belastend sein kann.

Für alleinerziehende Mütter oder Väter gibt es eine Reihe von spezifischen Angeboten für Vernetzung, Information, Service usw.:

[Oesterreich.gv.at](#) – rund um das Thema Alleinerziehen mit umfassender Linkliste bzw. -sammlung

Informationen des **Familienministeriums**:

[Informationen für Alleinerziehende](#)

[ElternTIPPS Alleinerziehend](#)

[Österreichische Plattform für Alleinerziehende](#)

[Kompass – Online-Ratgeber der Österreichischen Plattform für Alleinerziehende](#) (Infos und Tipps zu unterschiedlichen für Alleinerziehende relevante Informationen)

Steiermark:

[Projekt Alleinerziehende - Diözese Graz](#)

Stadt Graz:

[Kindesunterhalt](#)

[Vaterschaft](#)

Unterstützung bei Problemen mit Unterhalt - Unterhaltsvorschuss

Alleine für ein Kind zu sorgen ist für den Elternteil, der die – auch wirtschaftliche - Hauptverantwortung für die Kindererziehung im Alltag trägt eine große Verantwortung und oftmals auch Herausforderung. Der nicht (mehr) im gemeinsamen Haushalt lebende zweite Elternteil ist normalerweise zur finanziellen Unterstützung des Kindes/der Kinder verpflichtet. Wenn die für den Unterhalt des Kindes bzw. der Kinder vereinbarte bzw. notwendige finanzielle Unterstützung nicht entsprechend geleistet wird, kann die wirtschaftliche Situation der Alleinerzieherfamilie schnell prekär und sehr schwierig werden.

Wenn sich Schwierigkeiten abzeichnen, den Unterhalt einzufordern, kann das Jugendamt den obsorgeberechtigten Elternteil (auf Antrag) als Vertreter in Obsorgeangelegenheiten entsprechend unterstützen. Das Jugendamt übernimmt dann das Einbringen von Anträgen, überwacht Zahlungseingänge usw. Außerdem gibt es die Möglichkeit, für die Dauer von max. 5 Jahren für minderjährige Kinder einen Unterhaltsvorschuss zu beantragen – dieser wird vom Staat gewährt und dient der Sicherstellung des Unterhalts von minderjährigen Kindern, wenn ein Elternteil seinen Verpflichtungen zur Zahlung nicht (oder nicht regelmäßig) nachkommt. Antragstellung erfolgt beim jeweils zuständigen Bezirksgericht.

Infos:

Oesterreich.gv.at

[Österreichische Arbeitsgemeinschaft für Jugendwohlfahrt](#)

26. Kinder und Medien

Die Nutzung von Internet und digitalen Medien ist aus dem Alltag der Kids nicht mehr wegzudenken. Facebook und Co bestimmen das tägliche Leben und besonders die sozialen Kontakte der Kinder und Jugendlichen. Eltern wissen oft nur bedingt, was ihr Kind da eigentlich macht, kennen oftmals auch zu wenige Möglichkeiten der Kontrolle und Beschränkung. Aber auch die Kids selbst sind sich der Gefahren meist nur unzureichend bewusst – umso wichtiger ist Wissen und Information für Eltern und ihre Kinder.

Zu viel online?

Ab wann werden Smartphone, Internet und Games zum Problem? Was ist „gesund“ und ab welchem Zeitpunkt wird Online- und Gaming-Zeit „ungesund“? Eine Reihe von Plattformen geben dabei Antwort auf viele Fragen und richten sich an Eltern ebenso wie an die Jugendlichen direkt.

Informationen bundesweit:

Gesundheit.gv.at – österreichweite Gesundheitsplattform

[Tools & Tests zu Internet- und Computersucht / Österreichisches Gesundheitsportal](#)

[Feel-OK.at](#) (österreichweite Gesundheits-Präventionsplattform für Jugendliche, Eltern und PädagogInnen)

[Medienkompass Österreichisches Hilfswerk](#)

[Rat auf Draht Elternseite](#)

[Onlineplattform der deutschen Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung](#)

[Schau hin! – Was Dein Kind mit Medien macht](#) – Initiative Deutsches Familienministerium mit div. Partnerorganisationen

[#humanity](#) – Infos und Angebote für Kinder und Jugendliche für mehr Menschlichkeit und Solidarität in der digitalen Welt

Weiterführende Informationen und Links:

[Initiative Saferinternet](#) – breit unterstützte Informationsplattform mit umfassenden Materialien und Informationen

Bundeskanzleramt - Familienministerium:

[Medien Jugend Info](#)

[Digi4family](#)

[Spezialinfos Plattform Elternbildung](#)

Steiermark:

[Enter – Fachstelle für digitale Spiele](#)

27. Gesund essen – Kinder und Jugendliche

Appetit auf gesundes Essen

Vernünftige Ernährung ist nicht nur gut für den Körper, sondern auch für die gesunde Entwicklung von Kindern und Jugendlichen.

Kinder sind von Geburt an Genießer, aber die Fähigkeit zur differenzierten Geschmackswahrnehmung ist nicht angeboren, sondern wird erlernt und geübt, wofür die Basis in den ersten Lebensjahren gelegt wird. Dies hängt sehr stark auch vom Ernährungsverhalten der Eltern ab, welches damit einen starken Einfluss auf die entsprechende Entwicklung der Kinder hat.

Auch wenn manche Speisen und Getränke nicht gleich beim ersten Kosten den Geschmack treffen, kommen viele Kinder beim oftmaligen Probieren in verschiedenen Varianten erst auf den Geschmack.

So trägt beispielsweise die richtige Jause wesentlich zu einer ausgewogenen Ernährung bei und spielt gerade bei jüngeren Kindern eine wichtige Rolle. Gemeinsam mit dem Frühstück (nicht im Stress bzw. In Hetze!) sollte die Jause (nicht zu süß – etwa ein Apfel, ein Kornweckerl und Milch kommen nie aus der Mode) ca. 1/3 des täglichen Nährstoffbedarfs liefern. Mit einfachen Mitteln und etwas Planung lässt sich

aus jeder Jausenvariante eine kreative Kinderjause zaubern, die den Spieltrieb weckt und die kleine Zwischenmahlzeit zum aufregenden Erlebnis werden lässt.

Aber auch das gemeinsame Essen in und mit der Familie, Kochen usw. haben einen wichtigen Einfluss auf das Essverhalten der Kinder.

Informationen länderübergreifend und weiterführende Links:

[Richtig essen von Anfang an](#)

[Plattform Elternbildung / umfassende Informationen, Tipps und Links](#)

[Österreichisches Jugendportal](#)

[Feel-OK.at \(österreichweite Gesundheits-Präventionsplattform für Jugendliche, Eltern und Pädagog/innen\)](#)

Stadt Graz:

[Ernährungsmedizinische Beratung](#)

Essstörungen

Insbesondere Jugendliche haben oft ein Problem mit dem Essen, so sind Übergewicht, Diätenwahn weit verbreitet und auch Essstörungen keine Seltenheit. Vor allem Mädchen und junge Frauen sind überproportional gefährdet, an Essstörungen wie Magersucht oder Ess-Brechsucht zu erkranken – was durch das in den Medien (insb. auch den sozialen Medien) bzw. der Öffentlichkeit permanent präsente „Idealbild“, besonders verstärkt wird.

Oftmals sind Essstörungen aber auch Zeichen von seelischen Belastungen bei bzw. Protest von Kindern und Jugendlichen, die unterschiedliche Ursachen haben können – Pubertät, Spannungen und Veränderungen in der Familie, Probleme im sozialen Umfeld bzw. Freundeskreis oder in der Schule, Mobbing uvm.

Genauso wie die Essstörung nicht von einem Tag zum anderen gekommen ist, kann sie daher auch nicht von einem Tag zum anderen vergehen. Dabei ist es als Unterstützung hilfreich, einen Arzt und/oder eine Beratungsstelle aufzusuchen - in allen Bundesländern stehen entsprechende Beratungsstellen kostenlos zur Verfügung.

Informationen und Angebote länderübergreifend und weiterführende Links:

[Hotline für Essstörungen](#) (umfassende Infos und weiterführende Links zu Beratungs- und Unterstützungsstellen sowie spezialisierten Ambulatorien in ganz Österreich)

0800/20 11 20 bzw. hilfe@essstoerungshotline.at

[So What](#) / Kompetenzzentrum für Menschen mit Essstörungen

[Plattform Elternbildung](#) / umfassende Informationen und Links zu Beratungsstellen in ganz Österreich

[Beratungsstellen österreichweit](#)

[Kinder- und Jugendanwaltschaften Österreichs](#) mit Links in die Bundesländer (viele haben Infos und Angebote zum Thema)

[Verein PeLe](#) / Verein zur Betreuung, Beratung und Begleitung bei familiären Problemen

Stadt Graz:

[Essen gut, alles gut - Frühe Prävention von Essstörungen](#)

28. Nikotin, Alkohol und Drogen

Gerade Kinder und Jugendliche sind auf dem Weg zum Erwachsenwerden oft besonders gefährdet, nicht nur mit Zigaretten und Alkohol in Berührung zu kommen, sondern auch mehr davon zu konsumieren als sie vertragen und im schlimmsten Fall sogar abhängig zu werden. Für Eltern ist es dann oft gar nicht so einfach ihre Kinder dabei richtig und wirkungsvoll im Sinne eines für sie bestmöglichen und gesunden Weges in dieser schwierigen Phase zu unterstützen.

Jugendliche und Nikotin

Der erste Griff zur Zigarette passiert oft in der Gruppe, weil der beste Freund/die beste Freundin es auch tut, es cool ist usw. Dabei macht Nikotin relativ schnell abhängig und erst beim ersten ernsthaften Versuch aufzuhören, wird vielen dann klar, dass sich der Rauchstopp doch nicht so leicht gestaltet als gedacht. Dabei kann Rauchen auch aus anderen Gründen zum Problem werden - verschiedene Stoffe des Zigarettenrauches können den Körper schädigen, was gerade bei jungen Menschen besonders fatal sein kann.

Was können Eltern tun?

Auf jeden Fall ist es hilfreich, wenn man seinen Kindern vermittelt, dass man nicht möchte, dass sie rauchen – selbst wenn die Eltern selber rauchen. Ebenso hilft es, wenn Wohnung und Auto generell rauchfreie Zonen sind. Rauchende Eltern können z.B. über ihre Aufhörversuche berichten – und darüber, wie schwer es ist, wieder Nichtraucher zu werden. Auch Belohnungen motivieren Jugendliche, nicht zu rauchen bzw. damit aufzuhören.

Informationen mit zahlreichen weiterführenden Links und Tipps:

[Broschüre Über's Rauchen reden](#) des Instituts Suchtprävention

Zahlreiche ausführliche und weiterführende Links und Tipps auf der [öffentlichen Gesundheitsplattform](#)

Unterstützung und hilfreiche Links für Jugendliche:

[Feel-OK.at](#) (österreichweites Gesundheits-Interventionsprogramm für Jugendliche im Suchtbereich)

[Rauchfrei.at](#) (Rauchfrei Telefon – Initiative der Österreichischen Sozialversicherung)

[Give - Servicestelle für Gesundheitsförderung an Österreichs Schulen](#)

[Rauchfrei-Info der BZgA](#) (Deutsche Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung)

Stadt Graz:

[Rauchen: Infos für junge Menschen](#)

Jugendliche und Alkohol

Für das Konsumieren von Alkohol gibt es die unterschiedlichsten Anlässe – sei es eine Geburtstagsparty, der Beginn der Sommerferien, den Schulabschluss oder schlicht das Wochenende. Oft geht es darum erwachsener zu wirken oder einfach, weil man neugierig ist und es ausprobieren möchte. Manche möchten lockerer werden oder einfach nur gegen das Verbot der Eltern „protestieren“.

Den meisten Jugendlichen schmeckt Alkohol beim ersten Mal gar nicht einmal wirklich, oft auch später nicht. Viele trinken aber trotzdem, etwa weil auch Freunde trinken. In jedem Fall ist es gut, ein paar Dinge über Alkohol zu wissen und einige Tipps im Hinterkopf zu behalten.

Was können Eltern tun?

Idealerweise informieren Eltern ihre Kinder über Risiken des Alkohols, etwa was Wirkung von Alkohol, Unfallgefahr usw. betrifft und sprechen offen darüber.

Für den Alkoholkonsum der Jugendlichen sind unter anderem Vorbildwirkung und der Erziehungsstil ausschlaggebend. Oft ist der Konsum der Jugendlichen wesentlich geringer, wenn Eltern über wichtige Dinge im Leben der Teenager Bescheid wissen und sich interessiert zeigen. Stehen Eltern ihren Kindern und deren Leben mit geringem Interesse gegenüber, kann dies den Alkoholkonsum erhöhen. Wenn Eltern bemerken, dass ihr Kind früh und/oder regelmäßig zu alkoholischen Getränken greift, sollten sie versuchen, die Ursachen dafür herauszufinden, mit ihrem Kind darüber zu sprechen und gemeinsam eine Lösung zu finden. Beratungsstellen in ganz Österreich informieren und unterstützen dabei (Informationen unter www.familienberatung.gv.at).

Auch die Schule hat hier eine wichtige Rolle - viele Schulen bieten spezielle Programme und Aktionen zum Thema Alkohol an (Informationen unter nachfolgendem Link).

Informationen mit zahlreichen weiterführenden Links und Tipps:

Zahlreiche ausführliche und weiterführende Links und Tipps auf der [Öffentlichen Gesundheitsplattform](#)

Unterstützung und hilfreiche Links für Jugendliche:

[Feel-OK.at](#) (österreichweites Gesundheits-Interventionsprogramm für Jugendliche im Suchtbereich)

[Schule.at](#) – Das österreichische Schulportal

[Give - Servicestelle für Gesundheitsförderung an Österreichs Schulen](#)

[Null Alkohol – Voll Power – Info der BZgA](#) (Deutsche Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung)

Stadt Graz:

[Alkohol: Infos für junge Menschen](#)

Jugendliche und Drogen

Cannabis & Co.

Viele Jugendliche probieren Cannabis aus Neugierde. Die einen belassen es dabei, andere rauchen mit der Zeit regelmäßig und teils immer mehr. Es gibt viele verschiedene Gründe, warum dem so ist. Manche finden es cool etwas Verbotenes zu tun. Andere verwenden Cannabis wegen seiner Wirkung.

Denn Cannabis hat eine relativ vielfältige Wirkung, die subjektiv erlebt wird. Sie kann mehr oder weniger angenehm sein. Die Verwendung birgt Risiken, da sie unter anderem nicht gänzlich vorhersehbar ist.

Was können Eltern tun?

Vor allem während der Pubertät wird ausprobiert – nicht nur Zigaretten und Alkohol, sondern auch illegale Substanzen wie Cannabis.

Wenn Eltern vermuten oder feststeht, dass Cannabis konsumiert wird, gilt grundsätzlich: Ruhe bewahren, aber das Thema unbedingt ansprechen. Das Problem nicht größer machen, als es wahrscheinlich ist – aber auch nicht beschönigen, eine klare ablehnende Haltung bezüglich des Cannabiskonsums einnehmen.

Vorwürfe oder verhörartige Gespräche sollten vermieden werden, jedoch nachfragen, wenn etwas unklar ist oder keine Antwort kommt. Eltern sollten sich auf provokante Fragen einstellen und sich nicht aus der Fassung bringen lassen. Gerade in einer solchen Situation ist es wichtig, dass Eltern sich ihrer Vorbildrolle (auch bei Teenagern) bewusst sind und ihre Tochter/ihr Sohn die Eltern möglicherweise auf den eigenen Alkohol- oder Nikotinkonsum ansprechen wird.

Informationen mit zahlreichen weiterführenden Links und Tipps:

[Beratungsstellen in ganz Österreich informieren und unterstützen](#)

Hilfreiche Informationen und Angebote für Eltern:

[Broschüre „Über Cannabis reden!“](#) von ProMente und Land OÖ

Zahlreiche ausführliche und weiterführende Links und Tipps auf der [Öffentlichen Gesundheitsplattform](#)

Unterstützung und hilfreiche Links für Jugendliche:

[Feel-OK.at](#) (österreichweites Gesundheits-Interventionsprogramm für Jugendliche im Suchtbereich)

[Quit the shit](#) – Onlineprogramm der deutschen Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung für Jugendliche

Allgemeine Info für Jugendliche zum Thema Sucht:

[Österreichisches Jugendportal](#) (mit weiterführenden Infos in allen Bundesländern)

[Institut Sucht Prävention](#) –umfassende Infos und Tipps zu den verschiedenen Suchtmitteln

[Elternbroschüre „Wie schütze ich mein Kind vor Sucht?“](#) (Institut Suchtprävention ProMente OÖ)

Stadt Graz:

Informationen zum Jugendschutz

29. Tipps und Links

Stadt Graz:

Stadt Graz intern:



Dokumente zur Vereinbarkeit von Beruf und Familie für MitarbeiterInnen der Stadt Graz finden Sie [hier](#)

[Familien](#)

umfassende Informationen und Angebote der Stadt Graz für Familien

[Kinder](#)

Umfassende Informationen und Angebote der Stadt Graz für Kinder

[Jugendliche](#)

umfassende Informationen und Angebote der Stadt Graz für Jugendliche

Bundesweit und länderübergreifend:

[Bundeskanzleramt - Familien](#)

Umfassende Informationen zu sämtlichen Familienleistungen wie Kinderbetreuungsgeld, Wochengeld usw., Kinderbetreuungsgeld Rechner, Download und Onlinebestellung von Broschüren und Informationsmaterial uvm.

[digi4family - Initiative des Familienministeriums](#)

[BM für Arbeit, Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz](#)

Informationen zu Karenz (Fragen und Antworten), Mutterschutzgesetz, Väter-Karenzgesetz, Teilzeit für Eltern sowie zu Sozialleistungen, Sozialversicherung, Pflege und Gesundheit usw.

[BM für Bildung](#)

Umfassende Infos und Links rund um das Thema Schule und Bildung

[Österreichische Gesundheitskasse](#)

Österreichische Gesundheitskasse ÖGK

[Österreichische Sozialversicherung](#)

Informationen zu allen Fragen rund um Sozialversicherung

[Pensionsversicherungsanstalt](#)

Informationen über versicherungsrechtliche Ansprüche während bzw. durch die Geburt eines Kindes

www.oesterreich.gv.at

Digitales Amt mit umfassendsten und weiterführenden Informationen und Links zu öffentlichen Leistungen, Angeboten, Rechtlichem uvm.

www.beratungsstellen.at

Infoseite mit umfassenden Selektionsmöglichkeiten (thematisch und regional) zu unterschiedlichsten Beratungsangeboten im Familien- und Sozialbereich

www.schwangerschaft.at

Umfassende Informationen, Links usw. rund um das Thema Schwangerschaft (Private Plattform)

www.hebammen.at

Österreichisches Hebammengremium mit Informationen zu Schwangerschaft, Geburt, Wochenbett, Stillen und Leben mit dem Baby

www.business-mamas.at

Business Mamas - Umfassende Informationen und zahlreiche Tipps rund um das Thema Vereinbarkeit Beruf und Familie

[Family Business](#)

Datenbank über österreichweite Kinderbetreuungsangebote, Vermittlung von Babysittern, Tageseltern und Au Pairs; Umfassende Informationen und Beratung über Fördermöglichkeiten für Familien – bundesweit und nach Bundesländern