



Leitfaden für alleinerziehende Mütter in Wien innerhalb jüdischer Gemeinde

Ein Überblick über Unterstützungsangebote, Beratungsstellen und Hilfen für den Alltag.

Standort: Wien

Lea Nanikashvili

Ziel

Dieser Leitfaden bietet einen Überblick über hilfreiche Anlaufstellen und Unterstützungsangebote für alleinerziehende Mütter in Wien. Er soll helfen, schnell passende Hilfe bei finanziellen, rechtlichen, sozialen oder persönlichen Fragen zu finden.

An erster Stelle: immer zu ESRA!

- **Notambulanz**
- **Sozialkommission**

1. Finanzielle & Wohnunterstützung

Wohnberatung Wien – z. B. Wohn-Ticket für Alleinerziehende. Informationen zu Gemeindewohnungen und geförderten Wohnungen mit dem Wohnbedarfsgrund 'Alleinerziehend'.

Website: <https://www.wien.gv.at/gesundheits/beratung-vorsorge/frauen/frauengesundheit/pdf/empfehlungen-alleinerziehende.pdf>

Fonds Soziales Wien (FSW) – bietet Beratung, bei drohender Wohnungslosigkeit auch für Alleinerziehende mit Kindern.

Website: <https://www.fsw.at/p/wohnungslosigkeit>

2. Beratung, Vernetzung & rechtliche Hilfe

Mag. Daniela Davidovits:

Coaching, Beratung und Kommunikation: Buch Scheidung, aber richtig.

<https://www.davidovits.at/>

Telefonnummer: +43 676 319 61 57

Rabbiner Hofmeister IKG Wien:

Rabbinische Betreuung und Begleitung:

+43664 3032926 (durchgehend erreichbar, auch am Abend)

JUNO – Zentrum für Getrennt- und Alleinerziehende: Beratung, Workshops und Austausch speziell für getrennt- oder alleinerziehende Eltern in Wien.

Website: <https://www.alleinerziehen-juno.at>

Österreichische Plattform für Alleinerziehende (ÖPA): Interessens- und Beratungsnetzwerk – Mitgliederangebote in Wien.

Website: <https://oepe.or.at/mitglieder-mit-beratung>

Frauzentrum Wien/ Frauen beraten Frauen: Kostenlose Erstberatung für Frauen inkl.



Schwerpunkt 'Alleinerziehende'.

Website: <https://frauenberatenfrauen.at/>

3. Gesundheit, psychische Unterstützung & Alltag

La'isha Für die Frau – ESRA: Frauenambulanz für Mental Health

Website: <https://esra.at/angebote/angebote-fuer-frauen/>

Workshops zu Lebenslagen von Alleinerziehenden – organisiert von der Magistratsabteilung 24, Strategische Gesundheitsversorgung.

Website: <https://www.wien.gv.at/gesundheit/beratung-vorsorge/frauen/frauengesundheit/workshop-alleinerziehende.html>

Projekt 'Schnelle Hilfen für Alleinerziehende' – psychosoziale und juristische Beratung in Wien.

Website: https://www.pele.or.at/schnelle_hilfen.html

Younus: Beratung und Unterstützung für Mütter

4. Weiterführende Hinweise & praktische Tipps

Halte wichtige Unterlagen bereit: Geburtsurkunde des Kindes, Meldebestätigung, Einkommensnachweise. Befunde Kinder – beantragen bestimmte Formulare.

Vernetze dich mit anderen Alleinerziehenden – z. B. über JUNO oder ÖPA.

Erkundige dich nach Workshops oder Treffpunkten für Alleinerziehende – eventuell bei ESRA oder siehe ÖPA-Veranstaltungen.

5. Auszeit für Mütter – Wochenenden & Erholung

Alleinerziehende Mütter tragen oft eine große Verantwortung und verdienen es, sich regelmäßig eine Auszeit zu gönnen. In Wien und Umgebung gibt es verschiedene Angebote, die speziell auf die Bedürfnisse von Müttern zugeschnitten sind:

- **Mama-Retreats:** Veranstaltungen wie das Mama-Retreat auf dem Mariahilfberg bieten Müttern die Möglichkeit, in entspannter Atmosphäre neue Kraft zu tanken. Website: <https://www.mamaretreat.at/fruehjahr-retreat-2025/>

- **Wellness-Wochenenden:** Angebote für Mutter und Tochter, wie z.B. Wellness-Wochenenden, ermöglichen gemeinsame Erholung und stärken die Bindung. Website: <https://www.kurz-mal-weg.at/wellness-wochenende-mutter-tochter>

- **Wellnesshotels:** Hotels wie das Reiters Reserve Supreme im Burgenland bieten spezielle Wellnessangebote für Mütter, die eine Auszeit vom Alltag suchen. Website: <https://www.babymamas.at/index.php/schoen-und-praktisch/984-hotels-fuer-eine-mama-auszeit>

- **Private Wellness-Oasen:** Einige Einrichtungen in Wien, wie WELL/ONE, bieten private Wellness-Kabinen für Einzelpersonen oder Paare an, ideal für eine ruhige Auszeit. Website: <https://www.well-one.me/>

Diese Angebote können helfen, neue Energie zu schöpfen und die eigene Balance wiederzufinden.

6. Kinderbetreuung & Freizeitangebote Wochenende

Kindergärten, Tagesmütter, Ferienbetreuung und Freizeitangebote für Kinder fördern Entwicklung und entlasten Mütter.



Flexible Betreuungsangebote erleichtern die Vereinbarkeit von Beruf und Familie.

Wochenende:

Jugendorganisationen: <https://www.ikg-wien.at/jugend>

Schulalter:

Samstag/ Shabbat:

Bnei Akiva oder Shomer Hatzair, mehr Infos bei JUKO:

<https://www.bneiakiva.at/>

<https://www.hashomerhatzair-austria.com/>

Sonntag:

Jad be Jad / BBYO/ JRCV -Sonntagsschule

<https://www.facebook.com/jadbejad>

<https://bbyo.org/bbyo-near-you/regions/global-austria>

<https://jrcvienna.com/detskij-czentr-bma-2/>

<https://chabadaustria.at/freizeitprogramme-fur-kinder-und-jugendliche/>

Kindergartenalter:

<https://www.vhs.at/de/e/jife/k/kinder-und-eltern>

Hasifriya: Buchlesungen auf Hebräisch, kostenlos <https://www.facebook.com/hasifriyawina/>

Stadt Wien: MA 10 – Kindergärten & Ferienbetreuung

<https://www.wien.gv.at/bildung/summer-city-camps>

WienXtra: <https://www.wienextra.at/>

Big Brother / Big Sister – Younus

<https://younus.at/wir/>

Für Kinder von 3- 6Jahre direkt bei Younus melden. Anmeldung für Kinder ab 6 Jahre läuft es über MA11.

7. Beruf & Weiterbildung

Angebote zur beruflichen Weiterbildung, Job-Coaching, Qualifizierungen und Wiedereinstiegshilfen.

JBBZ: <https://jbbz.at/angebote-erwachsene/>

Beispiele Wien:

AMS Wien – Beratung & Kurse

www.abzaustria.at

www.sprungbrett.or.at

www.netzwerk-frauenberatung.at

Kinderbetreuung bei Wiedereinstieg: <https://www.ams.at/arbeitsuchende/karenz-und-wiedereinstieg/kinderbetreuung>

Verein Wiener Frauenhäuser – berufliche Wiedereinstiegshilfe: frauenhaeuser-wien.at

8. Notfall/Krisenhilfe

Austausch und Vernetzung mit anderen Alleinerziehenden verringern Isolation und bieten Tipps.



Bei kranken Kindern ohne Möglichkeit für Betreuung:

Verein KiB: Notfallmama: <https://www.notfallmama.at/home.html>

Stadt Wien: JUNO, ÖPA, lokale Facebook-Gruppen für Mütter.

Notfall- und Krisenhilfe bei akuten Problemen: ESRA, Wohnungslosigkeit, finanzielle Not, psychische Belastung.

Hotlines & Anlaufstellen: Caritas Notwohnungen, Fonds Soziales Wien