

Dank an



Inhaltliche Konzeption und Gestaltung

Verein wendepunkt
www.wendepunkt.or.at
www.frauundgeld.at

Three Coins
www.threecoins.org

Medieninhaber und Herausgeber

© 2024 LEA - Let's empower Austria
Österreichischen Fonds zur Stärkung und
Förderung von Frauen und Mädchen
letsempoweraustria.at/impressum

Für die Richtigkeit, Vollständigkeit und
Aktualität der Inhalte wird keine Haftung
übernommen.

**Geld und
Selbstbestimmung
Als Mutter
unabhängig bleiben**



Die Inhalte dieser Broschüre entstanden im Rahmen des Projekts **„GeldHeldinnen – selbstbestimmter Umgang mit Geld in jeder Lebensphase“** von wendepunkt und Three Coins mit Unterstützung des Landes Niederösterreich.

Wie ist es wirklich?



„ Beim Geld kennen sich Männer einfach besser aus!

„ Ich nehme mein Geld selbst in die Hand, weil Frauen gute finanzielle Entscheidungen treffen können.

„ Kinder brauchen ihre Mutter. Vollzeit arbeiten nur Rabenmütter.

„ Kinder profitieren von mehreren Bezugspersonen. Deshalb nehmen mein Partner und ich Karenz und Elternteilzeit in gleichem Ausmaß in Anspruch, damit wir uns beide um die Kinder kümmern können.

„ Spontan Pflegeurlaub zu nehmen, ist bei Männern sicher nicht möglich.



„ Väter haben auch Anspruch auf Pflegeurlaub. Wenn unser Kind krank ist, bedeutet das nicht automatisch für mich, zu Hause zu bleiben.

Wenn sich eine Frau mit den eigenen Finanzen auseinandersetzt, kann sie Herausforderungen und Risiken erkennen. Oft kann sie dadurch finanzielle Nachteile vermeiden.

„ Wenn Männer zu Hause bleiben, ist das schlecht für ihre Karriere.

„ Ich arbeite derzeit in Teilzeit. Mein Partner und ich haben das Pensions-splitting beantragt.

Der gute Umgang mit Geld ist erlernbar!



Diese sechs Schritte helfen dabei, Finanzentscheidungen zu treffen, die ein selbstbestimmtes Leben ermöglichen:



Ich habe meine Einnahmen und Ausgaben im Blick und gebe nicht mehr aus, als ich habe.



Ich bin auf Unerwartetes (z.B. auf einen Jobverlust, kaputte Haushaltsgeräte) vorbereitet und habe ein finanzielles Polster.



Ich kann zwischen Dingen, die ich wirklich brauche, und Dingen, die ich (nur) will, unterscheiden.



Ich setze mir finanzielle Ziele (z. B. den nächsten Urlaub, eine Weiterbildung) und plane die nötigen Schritte, um diese Ziele zu erreichen.



Ich weiß, dass mein Kaufverhalten durch Werbung, Gruppendruck, Gewohnheiten etc. beeinflusst wird und versuche hier gegenzusteuern.



Ich denke an meine Zukunft und songe fürs Alter vor.

Frauen, die sich bewusst mit diesen Punkten auseinandersetzen, legen einen ersten Grundstein für die eigene finanzielle Unabhängigkeit. Konkret bedeutet das auch:

- ➔ Sie haben weniger Stress durch weniger Geldsorgen.
- ➔ Sie sind sicherer, weil sie den Überblick über das eigene Budget haben.
- ➔ Sie können freier entscheiden und selbst bestimmen.



Ein wichtiger Schritt in die richtige Richtung ist die bewusste Beschäftigung mit dem Thema Geld. Folgende Fragen helfen dir als (zukünftige) Mutter dabei:

- Welche Annahmen und verinnerlichten Bilder beeinflussen meine Geldentscheidungen?
- Bin ich finanziell unabhängig? Habe ich ein eigenes Konto und eigenes Einkommen? Was kann ich tun, um unabhängig zu bleiben bzw. unabhängiger zu werden?
- Wer betreut die Kinder? Wer kümmert sich um alles, was da noch dazugehört? Ist diese Sorgearbeit fair verteilt?
- Kenne ich meinen aktuellen Pensionsanspruch?
- Sollte ich mich aufgrund von Karenzzeiten und Teilzeitarbeit besonders um meine Altersvorsorge kümmern? Habe ich z. B. in meiner Partnerschaft das Thema Pensionsplitting besprochen?

Die Geburt eines Kindes verändert ein Frauenleben.

Mutter zu sein bringt viele wundervolle Momente und Erfahrungen. Aber es wirkt sich langfristig darauf aus, wie gut eine Frau finanziell abgesichert ist:

- Sie verfügt meist über ein geringeres Einkommen, weil sie oft
 - 1 in Karenz geht und
 - 2 danach in Teilzeit arbeitet, um ihr Kind zu versorgen.
- Sie leistet einen Großteil der unbezahlten Sorgearbeit. Dazu zählen die Kinderbetreuung, die Fürsorge, das Pflegen, das Sich-Kümmern.
- Im Alter ist sie häufiger von Armut betroffen. Weil sie oft unbezahlt für Familie und im Haushalt gearbeitet hat, hatte sie weniger Zeit für Erwerbsarbeit.

Es ist die Aufgabe von Politik und Wirtschaft, Rahmenbedingungen bereitzustellen, die eine chancengerechtere Verteilung von Sorgearbeit ermöglichen und die Vereinbarkeit von Familie und Beruf erleichtern.

Dennoch gilt:

Jede Frau kann selbst aktiv werden – für mehr Unabhängigkeit und Selbstbestimmung!



Verschaffe dir einen Überblick über deine Einnahmen und Ausgaben und beachte, wie hoch die Mehrkosten für ein Kind sind.



Mach mit dem Mental Load Test unsichtbare Sorgearbeit sichtbar und teile diese fair in deiner Partnerschaft auf.



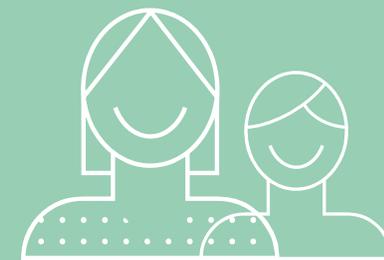
Nimm Beratungsangebote wahr, die dich rund um das Thema Karenz, Elternschaft, Pensions-splitting etc. aufklären.



Bei der Altersvorsorge gilt: Je früher, desto besser – aber es ist nie zu spät. Informiere dich über das Pensionsplitting. Eine weitere Möglichkeit ist, den Familienbonus Plus für die Alterspension Zweck zu widmen.

Geld und Selbstbestimmung

Das Thema Geld begleitet Frauen ein ganzes Leben lang. Viele grundlegende Lebensentscheidungen, wie die Entscheidung für ein Kind, sind auch Finanzentscheidungen. Finanzielle Absprachen und Planung sind wichtige Voraussetzungen für ein selbstbestimmtes Leben als Mutter.



Gute Planung = gutes Geldleben

Die Geburt eines Kindes ist eine grundlegende Veränderung – auch in Bezug auf das Geldleben. Daher gehört zu den Vorbereitungen auf die Elternschaft auch eine gute finanzielle Planung.

Diese Fragen helfen dabei:

- Wie hoch werden die Mehrkosten, die durch ein Kind entstehen, sein? Wie können sie gedeckt werden?
- Wie lange geht welcher Elternteil in Karenz?
- Sollte im Vorfeld gespart werden, um den Einkommensverlust während der Karenz auszugleichen?
- Welche staatlichen Leistungen können in Anspruch genommen werden?

Die durchschnittlichen monatlichen Kosten für ein 7-jähriges Kind inkl. anteiliger Miete, Versicherungen, Schule etc. belaufen sich laut Referenzbudget der Schuldnerberatung auf rund € 800 (Stand 2022).

Schreib die eigenen Einnahmen und Ausgaben über einen gewissen Zeitraum auf. Dann hast du einen Überblick und kannst auch (Ein-)Sparmöglichkeiten entdecken.

Gleichberechtigte Partnerschaft

In einer gleichberechtigten Partnerschaft spricht und verhandelt man darüber, wie Geld und Songearbeit untereinander aufgeteilt werden und wie die gegenseitige Absicherung geregelt wird.

Fragen, die sich lohnen zu klären:

- Wie sichert mich meine derzeitige Beziehungsform (Ehe, eingetragene Partnerschaft oder Lebensgemeinschaft) finanziell ab? Braucht es weitere schriftliche Vereinbarungen für den Krankheits-, Trennungs- oder gar Todesfall?
- Sind unsere Haushaltsausgaben unter Berücksichtigung des jeweiligen Einkommens fair verteilt? Welche Lösung empfinden wir als gerecht? Welches Modell ermöglicht beiden finanzielle Unabhängigkeit?
- Wie organisieren wir unsere Konten? Wer hat Zugriff? Ist für uns ein Gemeinschaftskonto für gemeinsame Ausgaben sinnvoll?

Ersparnisse und Wertanlagen, die während einer Ehe/eingetragenen Partnerschaft erwirtschaftet werden, gehören immer beiden Beziehungspersonen.

Macht regelmäßige Finanz-Dates, in denen ihr gemeinsam eure aktuelle finanzielle Lage in Bezug auf Einnahmen/Ausgaben, Sparziele etc. prüft. So behaltet ihr den Überblick und könnt Vereinbarungen an die aktuelle Lebenssituation anpassen.

Eltern-sein in der Arbeitswelt

Damit Frauen finanziell unabhängig sind, müssen unbezahlte Songearbeit und bezahlte Erwerbsarbeit fair aufgeteilt sein. Es braucht daher klare Vereinbarungen in der Partnerschaft.

Fragen, die geklärt werden sollten:

- Wer geht wann in Karenz und wie lange? Wer arbeitet danach eventuell in Teilzeit?
- Wie wirkt sich das langfristig auf die Finanzen aus? Vor allem für jene Person, die die unbezahlte Songearbeit übernimmt?
- Wie wird ein finanzieller Ausgleich für jene Person geschaffen, die aufgrund der Songearbeit weniger verdient und dadurch weniger Pensions-einzahlungen hat?

Eltern können für die Jahre der Kindererziehung ein Pensionssplitting vereinbaren. Dabei wird ein Teil des Pensionsbeitrags eines Elternteils auf das Pensionskonto des anderen übertragen. Das sichert jenen Elternteil ab, der aufgrund von Songearbeit geringere Pensions-einzahlungen tätigt.

Es gibt zahlreiche Beratungsangebote rund um die Themen Karenz, Elternteilzeit, Pensionssplitting etc. Nimm sie in Anspruch, wenn du Fragen hast!

Fairness bei Mental Load und Care-Arbeit.

Eltern-Sein bedeutet, unbezahlte Songearbeit für Kinder zu übernehmen: Jemand muss den Haushalt führen, die Kinder betreuen und versorgen (auch: Care-Arbeit). Arzttermine müssen vereinbart, Familienfeste und andere Events organisiert, Bring- und Holwege geplant werden – das heißt **Mental Load**. Schließlich müssen Kinder getröstet und gefördert werden sowie Aufmerksamkeit und Zärtlichkeiten erhalten (auch: Gefühlsarbeit). Gleichberechtigte Elternschaft braucht eine möglichst ausgeglichene Aufteilung dieser Songearbeit.

Fragen, die dabei helfen, die Situation zu beleuchten:

- Wie wird Erwerbsarbeit, Songearbeit und Zeit für sich selbst aufgeteilt?
- Sollte der Großteil der Songearbeit von einer Person übernommen werden: Warum ist das so? Gibt es Bereiche, die anders aufgeteilt werden können?
- Wie viel ist die Songearbeit in der Partnerschaft wert – finanziell und nichtmonetär?

Wenn Eltern gleichberechtigt sind, sind alle in der Familie zufriedener, auch die Väter und Kinder.

Der Mental-Load-Test macht unsichtbare Songearbeit sichtbar und unterstützt die gerechte Verteilung.



Geld und Emotionen

Neben einer finanziellen Seite haben Lebensentscheidungen auch immer eine emotionale Seite. Von Mädchen und Frauen wird meist erwartet, bei ihren Entscheidungen Beziehungen (Partnerschaft, Kinder, Eltern) in den Vordergrund zu stellen. Es braucht Mut, diese Muster zu durchbrechen.

Studien zeigen, dass Frauen, die finanzielle Entscheidungen alleine treffen müssen, sehr gut damit umgehen können. Jede Frau kann die notwendigen Kompetenzen aufbauen, um für sich die richtigen Entscheidungen zu treffen.

Um die eigenen Entscheidungen zu überprüfen, stelle dir diese Fragen:

- Wenn mein Partner/Bruder/Vater in meiner Situation wäre, nach welchen Kriterien würde er die Entscheidung treffen? Wie würde sie ausfallen?
- Was wäre das Schlimmste, was passieren kann? Wie wahrscheinlich ist es, dass dieser Fall eintritt?
- Welches Vorbild will ich für mein Kind sein? Was möchte ich ihm in Bezug auf Selbstbestimmung mitgeben?

Blick in die Zukunft

Viele Mütter beschäftigen sich ausgiebig mit der Zukunft der Kinder, der Blick in die eigene Zukunft wird dabei häufig vernachlässigt. Dabei ist gerade die finanzielle Unabhängigkeit im Alter ein wichtiger Baustein für ein selbstbestimmtes Leben.

Folgende Fragen sollte sich jede Frau stellen:

- Wie stelle ich mir mein Leben in der Pension vor? Was wünsche ich mir für mein Leben im Alter?
- Wie hoch ist mein aktueller Pensionsanspruch? Welchen Betrag werde ich zusätzlich für ein gutes Leben im Alter benötigen?
- Was kann ich jetzt tun, um meinen Pensionsanspruch zu verbessern und zu ergänzen? Welche Möglichkeit ist für meine Situation passend – freiwillige Höherversicherung, Pensionssplitting, Anlage am Kapitalmarkt?

Altersarmut ist weiblich. Die durchschnittliche Pension von Frauen beträgt rund € 1.300 brutto pro Monat, die eines Mannes liegt bei rund € 2.200 brutto pro Monat (Stand 2022).

Bei der Altersvorsorge gilt das Motto: Je früher, desto besser – und es ist nie zu spät. Mach dir selbst ein Bild und rufe deinen voraussichtlichen Pensionsanspruch über das Pensionskonto auf www.neuespensionskonto.at ab.

Unterstützung und Information



Beratungsstellen in ganz Österreich
frauenberatung.gv.at



wendepunkt Angebot: Frau & Geld
frauundgeld.at

Kostenlose Seminare zu den Themen finanzielle Unabhängigkeit oder Vorsorge wie auch Vereinbarkeit und Mental Load findest du unter:



letsempoweraustria.at/angebot/seminare/



Gut zu wissen



Tipp



Praktische Tipps

Ein guter Umgang mit Geld muss nicht immer direkt etwas mit Zahlungen, Verhandlungen und Planung zu tun haben. Hier ein paar leicht umsetzbare Tipps für ein besseres Geldleben im Alltag:

- **Bilde Netzwerke!** Beruflich wie privat sind Frauenbündnisse ein wichtiger Hebel – egal, ob es um den Austausch von Erfahrungen oder Spielzeug geht, um gegenseitiges Babysitten oder um die Empfehlung für den Traumjob.

- **Wappne dich gegen Einflüsse von außen!** Mütter sind beliebte Ziele von Marketing und Werbung. Zusätzlich kann gesellschaftlicher Druck Stress verursachen. Wenn eine Frau ihre Werte genau kennt, ist sie nicht so leicht beeinflussbar.
- **Unterscheide zwischen Brauchen und Wollen!** Zu bewussteren Konsumscheidungen führt die Frage „Brauch ich's oder will ich's?“. Es gibt Dinge, die eine Familie

für ein gutes Leben braucht. Diese Bedürfnisse müssen zuerst erfüllt werden.

- **Triff informierte Entscheidungen!** Wer sich informiert oder beraten lässt, kann sinnvolle und nachhaltige Entscheidungen treffen. Bei den Frauenberatungsstellen findest du verschiedene Beratungsangebote.



Beihilfen und Zuschüsse

Um die zusätzlichen Kosten und einen möglichen Einkommensverlust abzufedern, stehen Frauen mit Kind(ern) verschiedene finanzielle Unterstützungsleistungen zu:

- **Kinderbetreuungsgeld:** Es stehen zwei Modelle zur Auswahl: einkommensabhängiges Kinderbetreuungsgeld oder Kinderbetreuungsgeld-Konto.

- **Familienbeihilfe:** Anspruchsberechtigt sind Eltern, deren Lebensmittelpunkt in Österreich ist und deren Kind mit ihnen zusammen in einem Haushalt lebt oder für das sie überwiegend Unterhalt leisten.

- **Familienbonus:** Der Familienbonus ist ein steuerlicher Absetzbetrag, der im Rahmen der Arbeitnehmerinnenveranlagung die jährliche Steuerlast von Eltern reduziert. Er wird von der zu zahlenden Steuer abgezogen. Der Kindermehrbetrag entlastet all jene steuerlich, die den Familienbonus Plus nicht beanspruchen können. Das ist vor allem für Alleinerziehende und Geringverdienende gedacht.

- **Unterhalt:** Lebt ein Elternteil des Kindes nicht im selben Haushalt, hat das Kind Anspruch auf Unterhalt, der an den betreuenden Elternteil ausgezahlt wird.
- **Spezielle Leistungen für Alleinerziehende je Bundesland** (z.B. Kindermehrbetrag, Mietbeihilfe).