KATHARINA SIEGRIST

Was Alleinerziehende stark macht

Das raten Fachleute und Betroffene zu Finanzen, Familienalltag und Psyche.

Beobachter EDITION

Was Alleinerziehende stark macht

Beobachter-Edition
© 2021 Ringier Axel Springer Schweiz AG, Zürich
Alle Rechte vorbehalten
www.beobachter.ch

Herausgeber: Der Schweizerische Beobachter, Zürich
Lektorat: Wortspalterei | Lektorat + Korrektorat Plüss
Umschlaggestaltung, Konzept und Layout: fraufederer.ch
Umschlagillustration: illumueller.ch
Herstellung: Bruno Bächtold
Druck: CPI Books GmbH, Ulm

ISBN 978-3-03875-394-0

Zufrieden mit den Beobachter-Ratgebern?
Bewerten Sie unsere Ratgeber-Bücher im Shop:
www.beobachter.ch/buchshop

Mit dem Beobachter online in Kontakt:
www.facebook.com/beobachtermagazin
www.twitter.com/BeobachterRat

FSC
www.fsc.org
MIX
Papier aus verantwortungsvollen Quellen
FSC® C083411

KATHARINA SIEGRIST

Was Alleinerziehende stark macht

Das raten Fachleute und Betroffene zu Finanzen, Familienalltag und Psyche.

Ein Ratgeber aus der Beobachter-Praxis

Beobachter
EDITION

Die Autorin

Katharina Siegrist ist Beraterin und Redaktorin bei der Zeitschrift Beobachter. Sie hat in Zürich Rechtswissenschaften studiert und danach das Anwaltspatent erworben. Vor ihrer Zeit beim Beobachter hat sie als Rechtsanwältin in einer kleineren Kanzlei gearbeitet. Beim Beobachter-Beratungszentrum berät sie Abonnentinnen und Abonnenten zum Arbeits-, Vertrags- und Familienrecht.

Download-Angebot zu diesem Buch

Die Mustertexte im Anhang und weitere im Buch erwähnte Vorlagen und Rechenbeispiele stehen online bereit zum Herunterladen und Selberbearbeiten: www.beobachter.ch/download (Code: 3759).

Inhalt

Vorwort 11

1 Alleinerziehend – das kommt auf Sie zu 13

Alleinerziehend sein – eine besondere (psychologische) Herausforderung 14
Bleiben oder gehen? 14
Die Angst vor dem Alleinsein 20

Wenn Paare sich trennen 21
Aus der Wohnung ausziehen 23
Trennung und Scheidung von Ehepaaren 24
Das ist besonders, wenn sich Konkubinatspaare trennen 32
Die Zeit danach: So gelingt ein entspannter Umgang mit Ex-Partnern 35

Der Streit um die Kinder 37
Gemeinsame elterliche Sorge ist die Regel 37
Alleinige elterliche Sorge 42
Das Besuchsrecht 43

Wenn der Partner stirbt 49
Die Grundregeln beim Erben 50
Diese Sozialversicherungen greifen im Todesfall 52
Was passiert mit der elterlichen Sorge? 56

Porträt: Vera (36) 58

2 Alimente und Unterstützung durch die Familie 61

Unterhaltsbeiträge für den Ex-Partner, die Ex-Partnerin 62
Konkubinat: Das Gesetz sieht keine Alimente für den Ex-Partner vor 63
Der nacheheliche Unterhalt für den Ex-Mann, die Ex-Frau 64

Die Kindesunterhaltsbeiträge 73
So werden Kindesunterhaltsbeiträge berechnet 73
So lange muss man zahlen 77
Wer trägt die ausserordentlichen Kosten? 80
Die häufigsten Fragen zum Kindesunterhalt 80

Die Alimente werden nicht bezahlt oder die Verhältnisse ändern sich 82
Was tun, wenn die Alimente ausbleiben? 82
Alimente abändern 85

Unterstützung durch die Familie 89
Erbvorbezug und Schenkung 89
Darlehen 90
Verwandtenunterstützungspflicht nach Gesetz 91

Porträt: Markus (40) 92

3 Arbeiten, Vorsorgen und Vereinbarkeit 95

Nach der Trennung oder Scheidung: Wann und wie viel muss ich wieder arbeiten? 96
Nach der Scheidung beruflich wieder einsteigen 96
Habe ich Anspruch auf Arbeitslosentaggeld? 98

Berufstätig als Mutter oder Vater: Was tun, wenn das Kind krank ist oder Überstunden anfallen? 100

Beruflicher Wiedereinstieg: So kann er gelingen 103
Den Stellenmarkt erkunden 104
Erfolgreich bewerben 105

Teilzeitarbeit – Rechte und Tücken 109
Das sind Ihre Rechte bei Teilzeitarbeit 109
Das gilt, wenn Sie mehrere Teilzeitstellen haben 114
Habe ich Anspruch auf Familienzulagen? 115

Porträt: Rebekka (30) 116

Achtung Altersarmut: Vorsorgen ist wichtig! 118
Armutsfalle Alleinerziehende 119
Erziehungsgutschriften der AHV 121
So berechnen Sie Ihre Altersvorsorge 123
Vorsorgen bei der Scheidung 124
Vorsorgen ohne Sparen? 128

Kunststück Vereinbarkeit 129
Arbeitsplatz: So kann Vereinbarkeit gelingen 129
Wie soll ich das alles bewältigen? Sich abgrenzen und Ressourcen schaffen 132

Porträt: Laetitia (53) 138

4 Ausgaben – und ihr Sparpotenzial 141

Zwei Haushalte kosten mehr als einer 142
So erstellen Sie ein Budget 142
Wohnen 144

Kinderbetreuung 147
Kinderkrippe 148
Tagesfamilien/Tagesmutter 151
Mittagstisch und Kinderhort 152
Tagesschule 152
Kinderbetreuung in der Familie 153
Nanny 157

Krankenkasse 159
So finden Sie eine günstige Krankenkasse 159
Die Krankenkasse wechseln 162
Prämienverbilligungen bei der Krankenkasse 164
Braucht es eine Zusatzversicherung? 165

Privatversicherungen und Steuern 167
Welche Versicherungen lohnen sich? 167
Weitere Versicherungen 171
So kündigen Sie Ihre Versicherung 173
Steuern 174

Allgemeiner Lebensunterhalt 176
Lebensmittel, Kleider und Schuhe 176
Haustiere 178
Handy, Internet und Fernsehen 179
Ferien und Freizeit 184

Porträt: Nadja (33) 188

5 Mit knappem Budget umgehen 191

Achtung Schuldenfallen 192
Konsumkredit 192
Leasingvertrag 195

Mit Schulden leben 196
Budget erstellen und mit Geld umgehen 197
Stundung oder Ratenzahlung verhandeln 199

Betreibung erhalten – und nun? 201
So erheben Sie Rechtsvorschlag 201
Die Lohnpfändung 203
Der Verlustschein 204
Privatkonkurs als letzter Ausweg? 205

Fonds und gemeinnützige Stiftungen 205
Welche Stiftung ist geeignet? 206
Stipendien und Ausbildungsdarlehen 206

Die Sozialhilfe 207
So beantragen Sie Sozialhilfe 208
Sozialhilfe beziehen 210
Das sind Ihre Pflichten 214
Konflikte mit dem Sozialdienst oder der Sozialbehörde 215

Porträt: Maya (45) 218

Anhang 221

Musterklauseln, Skalen und Checklisten 222
Musterklauseln 222
Lohnfortzahlungsskalen 223
Budgetvorlage und Checklisten 224

Nützliche Links 228

Beobachter-Ratgeber 230

Dank 231

Vorwort

In der Schweiz gibt es rund 200 000 Einelternfamilien. Umgerechnet ist dies jede sechste Familie. Auch wenn dahinter die unterschiedlichsten Schicksale und Geschichten stehen, plagen Alleinerziehende oft ähnliche Sorgen: Etwa die Last der Verantwortung, die man nie abgeben kann. Oder Entscheide, die man treffen muss, ohne sich mit einem Gegenüber auszutauschen.

Wenn dazu noch Existenzängste und finanzieller Druck kommen, zehrt das zusätzlich an den Ressourcen. Gerade Alleinerziehende sind besonders armutsgefährdet. Und noch immer ist die Vereinbarkeit von Familie und Beruf eine besondere Herausforderung.

Alleinerziehende jonglieren so täglich mit einer Vielzahl von Ansprüchen und Bedürfnissen – nicht selten vergessen sie sich dabei selbst. Dieser Ratgeber zeigt Rechte und Ansprüche auf und bietet Hilfestellung und Tipps, wie sich die Herausforderungen des Alltags meistern lassen.

Alleinerziehende leisten jeden Tag Grossartiges. Ihnen ist dieses Buch gewidmet!

Katharina Siegrist
Oktober 2021

1

Alleinerziehend – das kommt auf Sie zu

Alleinerziehend sein – eine besondere (psychologische) Herausforderung

Fast jede sechste Familie in der Schweiz ist eine Einelternfamilie. Und in beinahe 90 Prozent aller Fälle wohnen die Kinder nach einer Scheidung oder Trennung bei der Mutter. Eine Trennung kann schmerzlich sein – auch finanziell. Neben existenziellen Ängsten plagen Alleinerziehende aber auch noch andere Sorgen: Sie tragen eine Verantwortung für ihre Familie, müssen sich um die Kinder kümmern. Und sollten sich ob all dem auch noch um sich selber kümmern.

Alleinerziehend kann man aus ganz unterschiedlichen Gründen werden – oder man ist es ganz bewusst. Wo es vielen Betroffenen gleich geht: Sie müssen sich – mehr oder weniger plötzlich – mit einer Vielzahl rechtlicher Fragen herumschlagen, sobald sie auf sich alleine gestellt sind. Das schafft Unsicherheit und schürt gleichzeitig Ängste. Nicht jedes Horrorszenario, das man möglicherweise schon vor dem inneren Auge hat, ist begründet. Wer sich frühzeitig mit den möglichen (rechtlichen) Konsequenzen und dem, was er zugut hat, auseinandersetzt, kann eine ausserordentliche Situation selbstsicherer und bestimmter angehen.

Bleiben oder gehen?

Eine Trennung ist normalerweise kein Schritt, den man leichtfertig tut – vor allem, wenn Kinder im Spiel sind. Nicht selten geht einer Trennung

ein jahrelanges Ringen und auch Leiden voraus und sind Betroffene über Jahre in einer eigentlichen Gedankenspirale gefangen. Noch schwieriger wird es, wenn man nicht nur für sich alleine, sondern auch für Kinder verantwortlich ist.

Es gibt viele Gründe, die einen – auf den ersten Blick – von einer Trennung abhalten können: Kinder, die noch im Vorschulalter sind, oder ein Haus, das man gemeinsam gekauft hat und auf dem noch eine zehnjährige Hypothek lastet. Lebensumstände, die eine Beziehung belasten, können jedoch auch bloss vorübergehend sein: Auch Vorschulkinder kommen einmal in die Schule, auch der stellenlose Partner findet einen Job. Kann man diese besonderen Lebensumstände als Phasen begreifen, lohnt es sich möglicherweise eher, noch etwas durchzubeissen.

Wie soll ich mich bloss entscheiden?

Wenn sich ein Paar gegenseitig nur noch schadet, die Beziehung ungesund und destruktiv wird, dann lässt sich dies kaum noch kitten und eine Trennung ist meistens unumgänglich. Dennoch ist es erstaunlich, wie Betroffene manchmal jahrelang in einer solch belastenden Situation ausharren. Will man dann noch etwas ändern, müssen beide Partner bereit sein, wohlwollend aufeinander zuzugehen und an sich zu arbeiten. Nicht immer ist das möglich. Es kann sein, dass man dann die Verantwortung für sich (und seine Kinder, siehe S. 37) tragen und die Beziehung beenden muss.

> *„Seit der Trennung hat sich vieles zum Guten gewendet. Auch weil ich mich von der Idee des Familienlebens in einer Kleinfamilie verabschiedet habe. Ich geniesse die neuen Perspektiven und Lebensmodelle, die sich mir durch die Trennung eröffnet haben.“*
> **MAYA**

Es gibt Situationen im Leben, die für eine Beziehung besonders belastend sein können: Sei es, weil der Partner gerade den Job oder einen

geliebten Menschen verloren hat oder weil ein Kind geboren wurde. Viele dieser Belastungen fussen nicht in der Beziehung, sondern kommen von aussen und sind letztlich vorübergehend und absehbar. Fragen Sie sich in einer solchen Situation also immer, ob sich die Belastung zumindest bis zur nächsten Phase aushalten lässt oder ob das ganze Beziehungsgefüge derart krankt, dass sich ein Verbleiben in der Beziehung nur noch negativ und ungesund auswirken würde.

„Die meisten Betroffenen bleiben aus meiner Erfahrung tendenziell eher zu lange in einer schwierigen Beziehung, als dass sie zu früh gehen. Wichtig ist, dass man sich nicht im Affekt trennt, nicht dann, wenn es sich gerade am schlimmsten anfühlt. Sondern erst, wenn man verstanden hat, was eigentlich schiefgelaufen ist und welchen Anteil man selber daran hat und welchen das Gegenüber. Erst dann lässt sich abschätzen, ob die Situation und die Beziehung überhaupt noch besser werden können oder ob man sich nicht besser trennen sollte. Ist eine Belastung nur vorübergehend beziehungsweise absehbar, kann es sich lohnen, noch etwas durchzubeissen – sofern beide Partner dazu bereit sind, selbstverständlich. Schwieriger wird es, wenn einer der Partner mit einer Suchterkrankung oder Depression zu kämpfen hat. Da sind die Prognosen eher ungünstig.“
FELIZITAS AMBAUEN, Psychotherapeutin FSP

Holen Sie sich professionelle Unterstützung, wenn Sie alleine nicht weiterkommen. Je früher Sie intervenieren, umso weniger braucht es, um aus einer konfliktbeladenen Situation herauszukommen.

TIPPS *Ehe- und Familienberatungsstellen beraten Sie in Konfliktsituationen. Erkundigen Sie sich bei Ihrer Wohngemeinde nach entsprechenden Adressen. Anlaufstellen finden Sie auch unter www.paarlife.ch.*

Eine Familienmediation unterstützt Paare darin, Konflikte und Auseinandersetzungen gemeinsam zu lösen. Informationen dazu finden Sie auf: www.familienmediation.ch.

Drogen und Depressionen: Wenn der Partner krank ist
Suchterkrankungen, Depressionen, Angststörungen etc. saugen extrem viel Energie und stellen eine Beziehung immer wieder auf die Probe. Nicht selten ist in diesen Fällen eine Trennung der einzige Ausweg.

„Irgendwann musste ich mich entscheiden, um wen ich mich in Zukunft kümmern soll: um meine Partnerin oder um meine Tochter. Ich habe mich für Letzteres entschieden. Die Zeit mit meiner alkoholabhängigen Partnerin hat sehr viel Kraft und Energie gekostet. Das war noch lange spürbar.“
MARKUS

Wer zu Alkohol oder anderen Drogen greift, dem fällt es häufig schwer, sich mit unangenehmen Gefühlen auseinanderzusetzen und diese auszuhalten. Für eine langjährige Beziehung, die auch Krisen überstehen soll, ist aber gerade diese Fähigkeit wichtig. Leider werden es Betroffene kaum schaffen, ihre Sucht in den Griff zu bekommen, sich in absehbarer Zeit mit ihren Gefühlen auseinanderzusetzen und daneben auch noch andere Fähigkeiten und Kompetenzen zu erarbeiten, die es für eine funktionierende Beziehung braucht. Eine Beziehung kann damit schnell toxisch werden. Halten Sie sich in diesem Zusammenhang auch immer vor Augen, ob Sie Ihr Kind in einem solchen Umfeld aufwachsen lassen wollen und welche Verletzungen und Schäden es davontragen könnte. Eine Trennung ist möglicherweise das Beste, was man seinem Kind zumuten kann.

Denjenigen, der geht, plagen in solchen Konstellationen häufig grosse Schuldgefühle. Man verlässt den Partner, obwohl dieser einen gerade (vermeintlich) am meisten braucht. Sie tun aber niemandem

einen Gefallen, wenn Sie in einer toxischen Beziehung bleiben – auch dem kranken Gegenüber nicht. Hier gilt ebenfalls: Je früher man professionelle Hilfe in Anspruch nimmt, umso einfacher lässt sich eine derart schwierige Situation bewältigen.

INFO *An diese Anlaufstellen können sich insbesondere Angehörige psychisch beeinträchtigter oder alkoholkranker Menschen wenden:*

- *Der Verein Pro Mente Sana berät Angehörige psychisch beeinträchtigter Menschen (Tel. 0848 800 858, weitere Informationen unter www.promentesana.ch).*
- *Al-Anon ist die Selbsthilfegruppe für Angehörige von Alkoholkranken (www.al-anon.ch).*
- *Im Dachverband VEVDAJ sind die regionalen und lokalen Vereinigungen von Eltern, Partnern und anderen Bezugspersonen suchtmittelgefährdeter oder suchtmittelabhängiger Menschen zusammengeschlossen (www.vevdaj.ch).*

Wegen der Kinder zusammenbleiben?

Sobald Kinder im Spiel sind, verändert sich der Blickwinkel. Viele Betroffene fragen sich dann, was sie stärker gewichten sollen: die Kinder oder die Beziehung. Doch: Es gilt hier, nichts gegeneinander abzuwägen oder gar auszuspielen. Wichtig ist einzig die Frage, ob sich das Kind in der gegenwärtigen Situation (noch) gesund entwickeln kann.

„Nur wegen der Kinder zusammenbleiben? Da stellen sich mir alle Haare zu Berge. Mit diesem Credo kann man viel Schaden anrichten. Manchmal ist eine Trennung nämlich das Beste, was einem Kind passieren kann. Denn: Besser das Kind lebt bei jedem Elternteil separat in einer berechenbaren Welt als in einer von Streitereien und Willkür geprägten Umgebung.“

FELIZITAS AMBAUEN, Psychotherapeutin FSP

Kinder brauchen in erster Linie sichere und zuverlässige Bindungen, die möglichst wenig von unberechenbaren Launen geprägt sind. Diese Voraussetzungen sind nicht immer gegeben. Gerade das Willkürlevel ist bei – teilweise schon über Jahre – schwelenden Konflikten hoch. Für Kinder ist es beispielsweise verstörend und damit auch belastend, wenn zwischen seinen Eltern scheinbar aus dem Nichts heraus ein Streit entbrannt, die Stimmung explosiv ist. Schuldzuweisungen («Ich gehe, weil mich dein Vater verletzt hat.») können Kinder in Loyalitätskonflikte versetzen, die sie nicht lösen können und die grosse Not verursachen («Darf ich Papa nun nicht mehr gernhaben? Darf ich Mama sagen, dass ich bei Papa ein schönes Wochenende gehabt habe?»).

WANN UND WIE DEN KINDERN EINE TRENNUNG KOMMUNIZIEREN?

- Kommunizieren Sie die Trennung erst, wenn sie spruchreif ist.
- Kommunizieren Sie die Trennung – wenn immer möglich – gemeinsam. Treten Sie als Team auf. Halten Sie fest, dass Sie die Trennung gemeinsam beschlossen haben. Nicht selten ist dies – zumindest für einen der Partner – sehr schwierig. Aber denken Sie daran: Es kann die Welt Ihres Kindes nachhaltig (positiv) prägen.
- Vermeiden Sie Schuldzuweisungen und Loyalitätskonflikte. Warum die Beziehung letztendlich gescheitert ist, ist Ihre Sache als Paar und für das Kind nicht relevant. Kinder im Schulalter, die um die Hintergründe wissen wollen, verdienen eine altersangepasste Erklärung.
- Geben Sie Ihrem Kind bei jedem Schritt zu verstehen: Wir trennen uns als Paar und nicht als Eltern. Wir sind immer noch deine Eltern und für dich da, auch wenn unsere Liebesbeziehung nun aufhört. Dies hilft übrigens auch schon bei relativ kleinen Kindern.

Die Angst vor dem Alleinsein

Die Angst vor dem Alleinsein ist ein schlechter Ratgeber. Sei dies innerhalb einer ungesunden Beziehung oder nach vollzogener Trennung. Es ist aber ein Gefühl, das viele Alleinerziehende kennen.

Es ist normal, dass Beziehungen mit einer gewissen Abhängigkeit einhergehen. Wenn diese aber überhandnimmt, man sich nichts mehr alleine zutraut und man deswegen in einer unbefriedigenden Situation verbleibt, dann ist dies auf die Dauer ungesund. Die Angst vor dem Alleinsein hemmt uns in jeglicher Hinsicht: Wir können uns selbst nicht weiterentwickeln und unsere Situation auch nicht verbessern. Wir erstarren.

Bei vielen Alleinerziehenden schleicht sich die Angst häufig nach der Trennung ein – dann vor allem, wenn der erste Druck von einem abgefallen ist, man sich im neuen Alltag eingelebt hat und schliesslich plötzlich die Panik hochsteigt, niemals wieder jemanden zu finden, mit dem man sein Leben teilen kann. Viele dieser Ängste haben mit dem eigenen Selbstwert und Selbstbewusstsein zu tun. Dieses kann man trainieren. Etwa indem man Dinge tut, die man gern macht und in denen man sich als sicher und kompetent erlebt. Auch Sport und Bewegung können helfen, eine innere Blockade und Erstarrung zu lösen. Oftmals liegen die Hintergründe aber auch tiefer. Dann lohnt es sich, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen.

Wenn Paare sich trennen

Eine Trennung beziehungsweise Scheidung steht häufig am Ende eines schon jahrelang dauernden, schmerzhaften Prozesses. Steht sie aber einmal fest, gilt es, die Folgen für beide Seiten verbindlich festzuhalten. Im Idealfall kann man sich gemeinsam einigen.

„Der Entscheid, sich zu trennen oder scheiden zu lassen, braucht Mut. Wer gut vorbereitet ist und mögliche Konsequenzen kennt, trifft ihn möglicherweise leichter. So schwierig wie gerade eine Scheidung anmutet: Das Leben geht auch danach weiter. Zugegeben, in finanzieller Hinsicht oder in Bezug auf gemeinsame Kinder kann es schwieriger werden. Doch es lohnt sich, sein Leben in die eigenen Hände zu nehmen. Man hat ja nur eines. Eine Trennung ist vernünftiger, als in einer unglücklichen Beziehung zu verharren.“

MARLÈNE BERNARDI, Rechtsanwältin

Die Folgen einer Trennung können einschneidend sein. Sie können das bisherige Leben sogar total umkrempeln – und das nachhaltig. Nicht wenige haben eigentliche Horrorszenarien vor Augen, wenn sie daran denken. Aber: Eine Trennung verliert schnell an Schrecken, wenn man sich bereits im Vorfeld mit den möglichen Konsequenzen auseinandersetzt, sich über seine Rechte informiert und durch eine Fachperson beraten lässt.

Wenn sich Paare einig sind, lassen sich eine Trennung sowie deren Folgen alleine regeln. Nur wenn keine einvernehmliche Lösung möglich ist, entscheidet das Gericht.

DIESE PUNKTE SOLLTEN SIE IM FALL EINER TRENNUNG (SCHRIFTLICH) REGELN

- **Wohnsituation:** Wer bleibt in der gemeinsamen Wohnung und was kann derjenige, der auszieht, an Hausrat und Möbeln mitnehmen (siehe S. 23)?
- **Elterliche Obhut:** Bei wem werden die Kinder (mehrheitlich) wohnen (siehe S. 37)?
- **Besuchsrecht:** Wann und wie lange kann ein Elternteil die Kinder besuchen, zu Besuch oder in die Ferien nehmen (siehe S. 43)?
- **Unterhaltsbeiträge für die Kinder:** Halten Sie hier auch die Grundlagen fest, also von welchen Einkünften und Lebenskosten Sie bei der Berechnung ausgegangen sind (siehe S. 73). Wichtig: Eine einvernehmliche Unterhaltsregelung ist im Streitfall (beziehungsweise dann, wenn nicht mehr
- **Schulden:** Braucht es eine Regelung zu Ihren (gegenseitigen) Schulden (siehe S. 28)?
- **Speziell bei Ehepaaren:**

INFO *Wer von häuslicher Gewalt – also physischer, psychischer oder sexueller Gewalt innerhalb einer bestehenden oder aufgelösten Beziehung – betroffen ist, sollte tätig werden. Wenn Sie verheiratet sind, können Sie ans Eheschutzgericht gelangen und bei drohender Gefahr sofortige Schutzmassnahmen verlangen (zum Beispiel: Ausweisung aus der ehelichen Wohnung, Betretungs- und Kontaktverbote). Auch die Polizei kann eine Wegweisung für bis zu vierzehn Tage verfügen. Opferhilfe-Beratungsstellen können Sie unentgeltlich beraten. Auf der Website www.opferhilfe-schweiz.ch finden Sie nützliche Informationen und die Adresse der für Sie zuständigen Beratungsstelle. Frauen in akuten Notsituationen können sich an ein Frauenhaus wenden (www.frauenhaus-schweiz.ch).*