

Geldbewusst durchs Leben.

# Frauen und Geld



## Inhaltsverzeichnis

Was hat Geschlecht mit Geld zu tun?.....	3
Früh übt sich: Geld in der Kindheit.....	4
Berufswahl und Berufsleben.....	6
Geld und Partnerschaft.....	8
Elternschaft und Kinderbetreuung.....	14
Sorgearbeit und Pflege.....	17
Planung und Vorsorge fürs Alter.....	19
Was kann ich jetzt tun?.....	22

### Hinweis:

In dieser Broschüre werden Sie geduzt. Wir hoffen, das ist in Ordnung für Sie.

Diese Broschüre soll als Erstinformation dienen. Bei individuellen Fragen stehen dir die Expert\*innen von Bildung & Beratung Geldleben sowie die in der Broschüre angeführten Beratungsstellen zur Verfügung.

Selbstverständlich sind alle Inhalte dieser Broschüre sorgfältig recherchiert. Wir bitten aber zu berücksichtigen, dass sich gesetzliche Vorgaben, Beihilfen etc. immer wieder ändern können. Aus diesem Grund können wir die Aktualität und Vollständigkeit der beinhalteten Informationen nicht garantieren.

Wir weisen außerdem darauf hin, dass Bildung & Beratung Geldleben keine Anlageberatung i. S. d. WAG 2018 anbietet.

### Zeichenerklärung:



Dieses Symbol verweist auf eine Website oder ein Online-Tool. Am Ende dieser Broschüre findest du eine Adresse und einen QR-Code, über die du auf alle Ressourcen zugreifen kannst.



Dieses Zeichen zeigt an, dass es zu diesem Thema weitere Angebote von Bildung & Beratung Geldleben gibt.

### Impressum

Three Coins - Verein zur Förderung von finanzieller Bildung  
Liechtensteinstraße 25/DG, 1090 Wien, Österreich  
ZVR-Zahl: 477945884, Tel: +43 681 811 351 37, E-Mail: info@threecoins.org

### Vereinszweck

Der Verein, dessen Tätigkeit nicht auf Gewinn gerichtet ist, bezweckt die Förderung des verantwortungsvollen Umgangs mit Geld und die dadurch zu erreichende verminderte Ver- und Überschuldung von Privathaushalten. Für den Inhalt verantwortlich: Goran Maric, BSc (WU), Liechtensteinstraße 25/DG, 1090 Wien, info@threecoins.org

## Was hat Geschlecht mit Geld zu tun?

„Über Geld spricht man nicht“? Das sehen wir anders. In dieser Broschüre sprechen wir daher vor allem darüber, warum Frauen durchschnittlich immer noch weniger Geld zur Verfügung haben als Männer.



Traditionelle Geschlechterrollen, die strukturelle Diskriminierung von Frauen und die ungleiche Verteilung von Sorgearbeit sowie Beziehungs- und Familienmanagement (Mental Load) sind nur einige Faktoren, die das Geldleben von Frauen\* negativ beeinflussen. Der Gender-Pay-Gap (ungleiche Bezahlung aufgrund des Geschlechts), der Gender-Pension-Gap (ungleiche Pensionsansprüche) und die ungleiche Verteilung von Vermögen sind nur einige Beispiele, die die finanzielle Ungleichheit zwischen den Geschlechtern verdeutlichen. Diese Ungleichheit bedeutet auch weniger Selbstbestimmung und Entscheidungsfreiheit.

Im Folgenden sprechen wir über die **finanziellen Entscheidungsmomente in einer typischen Frauenbiographie** und zeigen auf, wo du genauer hinzuschauen solltest, um als Frau deine finanzielle Unabhängigkeit zu stärken.

\*Anmerkung: Auch das Geldleben von Personen, die nur einen Teil ihres Lebens weiblich sozialisiert wurden und/oder die von anderen weiblich gelesen werden, ist durch gesellschaftliche Normvorstellungen und strukturelle Diskriminierung geprägt. Viele Informationen und Übungen in dieser Broschüre können also auch für diese Personengruppen hilfreich sein.

## Früh übt sich: Geld in der Kindheit

### Der Taschengeld-Gap

Kinder sind schon sehr früh in der Lage, einen guten Umgang mit Geld zu erlernen. Eine große Rolle spielt dabei das Taschengeld. Bekanntlich lernen wir am besten, indem wir eigene Erfahrungen machen. Deshalb ist es ab dem sechsten Lebensjahr sinnvoll, Kindern Taschengeld zu geben.



Durch Taschengeld üben Kinder, sich ihr verfügbares Geld gut einzuteilen und sich zu überlegen, welche Ausgaben wirklich notwendig sind. Taschengeld bietet außerdem einen sicheren Rahmen, auch mal falsche (Geld-)Entscheidungen zu treffen und aus Fehlern zu lernen.

Studien zufolge beginnt der Gender Gap schon bei der Höhe des Taschengeldes. So kam eine österreichweite  Studie des Bankenverbandes und der BAWAG PSK aus dem Jahr 2020 zu dem Ergebnis, dass Buben im Schnitt 41 € pro Monat von ihren Eltern erhalten, Mädchen hingegen nur 34 €. Dies ergibt einen Taschengeld-Gap von 17 %!

Wir empfehlen Eltern daher, bereits beim Taschengeld auf eine faire Verteilung zu achten. Weitere wichtige Grundregeln zum Thema Taschengeld und der empfohlenen Höhe findest du in unserer Broschüre   „Familiengründung und Familienleben“.



## Rollenbilder und Klischees

Aufgaben wie die Pflege und Betreuung anderer Personen, das Alltagsmanagement und die Hausarbeit sind bereits im Kindesalter ungleich verteilt. Laut einer  aktuellen Studie des Momentum Instituts leisten schon Mädchen im Alter zwischen 10 und 14 Jahren ganze 31 % mehr Hausarbeit als Buben!

Auch in der Aufteilung der Hausarbeiten zeigen sich geschlechtsspezifische Unterschiede: So erledigen Buben und junge Männer eher die Gartenarbeit, machen kleine Reparaturen oder gehen mit dem Hund spazieren. Mädchen und junge Frauen hingegen verbringen deutlich mehr Zeit mit Aufräumen, Putzen, Kochen oder Einkaufen.

Den jeweiligen Aufgaben dieselbe Bedeutung zuzumessen spielt hier eine zentrale Rolle, unabhängig davon, wer welche alltäglichen Aufgaben im Familienverband übernimmt. So können traditionelle Rollenbilder bereits möglichst früh aufgeweicht werden und Kindern wird gezeigt, dass Hausarbeit nichts mit dem Geschlecht zu tun hat.



## Berufswahl und Berufsleben

Schon sehr früh machen sich Gehaltsunterschiede zwischen den Geschlechtern bemerkbar. Denn die Entscheidung für einen Lehrberuf, ein Studium bzw. ein Berufsfeld hat maßgeblichen Einfluss auf das spätere Gehalt. Mädchen entscheiden sich nach wie vor eher für Branchen, die weiblich dominiert und dadurch tendenziell schlechter bezahlt sind. Die häufigsten Lehrberufe des Jahres 2023 waren Einzelhandelskauffrau, Bürokauffrau und Friseurin (Stylistin). Bei Burschen sind Elektrotechnik, Metalltechnik und Kraftfahrzeugtechnik auf den ersten drei Plätzen. Betrachtet man die Einstiegsgehälter von Einzelhandel und Elektrotechnik, so zeigt sich hier bereits ein gravierender Gehaltsunterschied von rund 600 € brutto bei einer Vollzeitanstellung (Stand 2024).

Wichtig ist hier vor allem, ein Bewusstsein darüber zu schaffen, was die Berufswahl für das eigene Geldleben bedeutet. Es geht keinesfalls darum, Mädchen von ihren Wunschberufen abzubringen, sondern vielmehr um ein Aufzeigen anderer Möglichkeiten und Chancen. Es hilft, zu visualisieren, welche Wünsche und Ziele man hat und wie viel Geld dafür notwendig ist. Die Auswahl an Berufen ist riesig und es lohnt sich, hier Zeit zu investieren und über den Tellerrand zu blicken. Das AMS bietet hierzu mit dem  Gehaltskompass ein übersichtliches Tool über mögliche Berufswege und ihre Bezahlung.

Wenn du gerade vor einer Berufsentscheidung stehst, stelle dir die folgenden Fragen:

- Wie stelle ich mir mein späteres Leben vor?  
Welche Ziele und Wünsche habe ich?
- Welche Rahmenbedingungen - finanziell und organisatorisch - brauche ich zur Erfüllung dieser Vorstellungen?
- Bei welchen Tätigkeiten fühle ich mich besonders wohl?
- Wann habe ich das Gefühl, meine Kompetenzen\* gut einsetzen zu können?
- Wo werden meine Kompetenzen gebraucht?

\* Kompetenzen sind Fähigkeiten und Kenntnisse, die eine Person hat, um Aufgaben erfolgreich zu bewältigen. Sie können aus verschiedenen Bereichen kommen, wie zum Beispiel Kommunikation, Problemlösung oder technisches Know-how. Kompetenzen helfen Menschen, ihre Arbeit gut zu machen und sich in verschiedenen Situationen zurechtzufinden.

Auch wenn du bereits im Berufsleben stehst, kann es hilfreich sein, zu reflektieren:

- Habe ich einen „typisch weiblichen“ Beruf gewählt? Warum bzw. warum nicht?
- Hat mein zukünftiges Gehalt bei meiner Berufswahl eine Rolle gespielt?
- Bin ich mit dieser Wahl zufrieden oder würde ich mich heute anders entscheiden?

Aber nicht nur die Berufswahl hat einen Einfluss auf das Einkommen. Auch Gehaltsverhandlungen spielen eine Rolle. Laut einer  Studie der Jobplattform StepStone haben 44 % der Frauen noch nie nach einer Gehaltserhöhung gefragt. Bei Männern gaben dies nur 26 % an. Außerdem zeigt die Studie, dass Männer öfter aktiv nach Gehaltsverhandlungen fragen, während Frauen öfter von Vorgesetzten darauf angesprochen werden (z. B. im Rahmen eines Mitarbeiter\*innen-Gesprächs).

Die gute Nachricht: Selbstbewusst eine bessere Bezahlung für die eigene Leistung zu fordern lässt sich üben! Unser   Leitfaden für eine erfolgreiche Gehaltsverhandlung hilft dir dabei.



## Der Gender-Pay-Gap

Frauen arbeiten häufiger in Teilzeit, haben mehr Lücken in ihrer Erwerbsbiographie (z. B. durch Kinderbetreuung), sind häufiger in schlecht bezahlten Branchen tätig und bekleiden seltener Führungspositionen. Das führt zum Gender-Pay-Gap, also einer Lücke zwischen den Gehältern von Männern und Frauen.

Österreich steht hier im EU-Vergleich eher schlecht da: 18,4 % beträgt hierzulande der Gender-Pay-Gap, während andere EU-Staaten im Durchschnitt eine Lohnlücke von 12,7 % aufweisen ( Eurostat, 2022). Frauen verdienen pro Stunde Erwerbsarbeit also über 18 % weniger als Männer! Nur Estland weist einen noch schlechteren Wert auf als Österreich.

Genauere Infos über den Gender-Pay-Gap und wie er sich zusammensetzt findest du im Geldleben-Blog unter  [geldleben.at/blog](https://geldleben.at/blog)



# Geld und Partnerschaft

## Über Geld sprechen

Mit der\*dem Partner\*in über alles reden – wer will das nicht? Nur beim Thema Geld ist häufig Schluss mit der Kommunikation, obwohl der persönliche Umgang mit Geld das gemeinsame Leben grundlegend beeinflusst. Auch wenn es auf den ersten Blick unromantisch scheint, sind Gespräche über Geld ein großer Vertrauensbeweis. Sie helfen dabei, deine Beziehungsperson besser kennenzulernen und eine stabile Beziehungsbasis aufzubauen. Offene Gespräche über Geld sollten deshalb zu jeder Beziehung dazugehören.



**Gut zu wissen:** Nur rund zwei Drittel der Österreicher\*innen wissen, wie viel der\*die Lebenspartner\*in verdient. Und davon hat nur rund jede\*r Zweite die Höhe des Gehaltes von sich aus erzählt.



Eine praktische Checkliste, um in der Beziehung über Geld zu sprechen, weitere Informationen über verschiedene Beziehungs- und Kontomodelle oder den Umgang mit gemeinsamen Schulden sowie Hilfestellung bei Trennung oder Scheidung findest du in unserer Broschüre   „Geld und Partnerschaft“. Nutze auch unser kostenloses Beratungsangebot, wenn du weitere Fragen hast.

## Unbezahlte Sorgearbeit fair verteilen

Doch Geld ist nicht das einzige potenzielle Konfliktthema in einer Beziehung: Die faire Aufteilung unbezahlter Sorgearbeit (auch: Care-Arbeit) ist eine weitere wichtige Grundlage für die finanzielle Selbstbestimmung und eine gleichberechtigte Partnerschaft. Laut einer aktuellen Auswertung des  Momentum Instituts leisten Frauen im Schnitt pro Tag fast vier Stunden Sorgearbeit, während es bei Männern nur etwas mehr als zwei Stunden sind. Da keine Erwerbsarbeit stattfinden kann, während unbezahlte Arbeit geleistet wird, wirkt sich das nachteilig auf das Einkommen aus.

Zu Sorgearbeit gehören u.a. die folgenden Tätigkeiten, von denen die meisten traditionell als „weibliche“ Aufgaben gesehen werden:

- Reinigung, Instandhaltung, Renovierung und Dekoration des Hauses
- Lebensmittel und Haushaltswaren einkaufen und organisieren, Mahlzeiten planen und zubereiten
- Wäsche waschen, bügeln und falten
- Betreuung, Erziehung und Ausbildung von Kindern
- Pflege und Unterstützung älterer Familienmitglieder bei täglichen Aktivitäten wie Ankleiden, Essen und Hygiene
- Organisation von Terminen und Gestaltung von Freizeitaktivitäten
- Verwaltung von Haushaltsdokumenten und Aufbewahrung von wichtigen Unterlagen



Diese Fragen können als Ausgangspunkt dienen, um eine offene und ehrliche Diskussion über die Verteilung der Sorgearbeit in eurer Beziehung zu führen:

- Haben wir klare Erwartungen oder Vereinbarungen darüber, wer welche Aufgaben übernimmt?
- Gibt es bestimmte Aufgaben, die wir jeweils als belastend bzw. weniger belastend empfinden?
- Können wir bestimmte Aufgaben gemeinsam erledigen oder in einem festgelegten Zeitplan organisieren, um die Belastung zu reduzieren?
- Welche Unterstützung von außen (z. B. Kinderbetreuung, Haushaltshilfe) können wir in Betracht ziehen, um die Sorgearbeit zu erleichtern?



## Mental Load

Personen, die in der Beziehung viel unbezahlte Sorgearbeit übernehmen, haben häufig auch mehr Mental Load („mentale Last“); also die geistige Belastung, die mit der Organisation, Planung und Verwaltung von Aufgaben und Verantwortlichkeiten in einer Beziehung oder Familie einhergeht. Mental Load umfasst das ständige Erinnern und Priorisieren von Aufgaben sowie ein Gefühl der Verantwortung dafür, dass diese Aufgaben erledigt werden.

In der Regel übernehmen Frauen und weiblich sozialisierte Menschen diese Aufgaben zusätzlich zu ihrer beruflichen Tätigkeit. Das Problem dabei: Oft wird dieses Alltags- und Familienmanagement gar nicht als solches anerkannt oder gewürdigt, sondern als selbstverständlich wahrgenommen. Insbesondere nach der Geburt eines Kindes nimmt der Arbeitsaufwand in Familien zu. Auch in Partnerschaften, die sich selbst als gleichberechtigt erleben, verlagert sich der Mental Load nach der Geburt vermehrt auf die Mutter. Diese zusätzliche gedankliche Arbeit kann schnell zur Belastung werden.

Eine aktuelle Studie ( TQS 2023) zeigt die ungleiche Verteilung und Wahrnehmung von Mental Load: 71 % der Väter geben an, dass sie mit der Aufgabenverteilung „eher“ bis „sehr zufrieden“ sind, während sich 93 % der weiblichen Befragten eine Änderung der Aufgabenverteilung wünschen.



Um herauszufinden, wie viel emotionale Arbeit du in deiner Beziehung bzw. Familie übernimmst, kannst du dir zum Beispiel folgende Fragen stellen:

- Wer plant und organisiert die gemeinsamen Mahlzeiten?
- Wer organisiert den wöchentlichen Einkauf?
- Wer behält den Überblick über wichtige Termine und Veranstaltungen?
- Wer übernimmt die Organisation von Ausflügen oder Urlauben?
- Wer macht sich über Beziehungsaktivitäten, gemeinsame Ziele und langfristige Pläne Gedanken?
- Wer plant und koordiniert anfallende Renovierungs- oder Reparaturarbeiten in der gemeinsamen Wohnung?
- Wer plant die Geburtstagsfeier für die Kinder, die Familienfeier und andere besondere Anlässe?
- Wer sorgt dafür, dass alle benötigten Schulmaterialien für die Kinder rechtzeitig besorgt werden?
- Wer organisiert die Betreuung oder Pflege von älteren Familienangehörigen?

Hier ist Platz für Notizen

Diese  [Mental-Load-Checkliste](#) macht noch mehr unsichtbare Sorgearbeit sichtbar und unterstützt die gerechte Verteilung.



## Geschlechtsspezifische Gewalt

Laut einer europaweiten Studie hat in Österreich jede fünfte Frau seit ihrem 15. Lebensjahr körperliche und/oder sexuelle Gewalt erlebt. Meistens sind es Partner, Ex-Partner oder andere Familienangehörige, die Gewalt auf Frauen ausüben.

Man spricht hier von geschlechtsspezifischer Gewalt – also Handlungen, die Frauen und Mädchen verletzen, erniedrigen, bedrohen oder ihre Freiheit und Gleichberechtigung einschränken. Es gibt unterschiedliche Formen von geschlechtsspezifischer Gewalt. Sie kann in unterschiedlichen Kontexten auftreten, zum Beispiel in persönlichen Beziehungen, am Arbeitsplatz, oder auch auf staatlicher Ebene:

- 
- **Strukturelle Gewalt** meint Bedingungen, die dazu führen, dass wir – abhängig von unserem Geschlecht und anderen Faktoren – ungleiche Chancen im Leben haben.
  - **Körperliche Gewalt** sind körperliche Übergriffe jeglicher Art, von Schlägen bis hin zu Angriffen mit Waffen.
  - **Psychische Gewalt** meint das systematische seelische Quälen einer Person über einen längeren Zeitraum, Einschüchterungsversuche, Verbote u.v.m.
  - **Sexualisierte Gewalt** sind Handlungen gegen den Willen einer Person, bei denen Sexualität als Mittel zur Demütigung und Verletzung eingesetzt wird.
  - **Ökonomische Gewalt** meint die Ungleichheit in finanziellen Mitteln und das Ausnutzen einer ökonomischen Überlegenheit.
  - Weitere Formen von Gewalt sind **Stalking**, **digitale Gewalt**, **Frauenhandel** und **weibliche Genitalverstümmelung (FGM)**.

Diese Arten von Gewalt können sich überschneiden. Frauen in Gewaltbeziehungen erleben oft mehrere gleichzeitig. Bei allen genannten Gewaltformen handelt sich um Menschenrechtsverletzungen und eine Form der Diskriminierung, die Frauen aufgrund ihres Geschlechts benachteiligt.

Solltest du von Gewalt betroffen sein, wende dich an die **Frauenhelpline: 0800 | 222 555** (rund um die Uhr erreichbar) oder eine der 159 Frauenberatungsstellen in Österreich: [www.frauenberatung.gv.at](http://www.frauenberatung.gv.at)



**Finanzielle Abhängigkeit** spielt eine entscheidende Rolle in vielen Fällen von geschlechtsspezifischer Gewalt. Oft sind Frauen aufgrund traditioneller Rollenbilder, ungleicher beruflicher Chancen oder direkter Kontrolle über Finanzen ökonomisch abhängig von ihren Partnern. Diese Abhängigkeit kann es zusätzlich erschweren, sich aus gewaltvollen Beziehungen zu lösen. In vielen Fällen ist finanzielle Unabhängigkeit daher ein entscheidender Faktor, um aus gewalttätigen Beziehungen auszubrechen und ein Leben in Sicherheit und Selbstbestimmung zu führen.

Diese Fragen können helfen, die mögliche eigene finanzielle Abhängigkeit von einem Partner zu reflektieren:

- Kann ich finanzielle Verpflichtungen eigenständig erfüllen, wie zum Beispiel Miete, Rechnungen und andere Ausgaben, ohne auf meinen Partner angewiesen zu sein?
- Gibt es gemeinsame Schulden oder Bürgschaften, die auf meinen Namen laufen? Wie stark beeinflussen diese meine finanzielle Unabhängigkeit und Sicherheit?
- Bin ich in der Lage, meine eigenen Ausgaben zu tätigen, ohne um Erlaubnis fragen zu müssen?
- Kann ich meine beruflichen oder Bildungsziele unabhängig verfolgen, ohne finanzielle Hindernisse durch meinen Partner?
- Gibt es finanzielle Einschränkungen oder Regeln in unserer Beziehung, die von meinem Partner auferlegt werden?



Wenn du feststellst, dass du von finanzieller Abhängigkeit betroffen bist oder deine finanzielle Unabhängigkeit stärken möchtest, wende dich an die Berater\*innen von Bildung & Beratung Geldleben.

## Elternschaft und Kinderbetreuung

Die Geburt eines Kindes ist eine große Veränderung im Leben eines Paares – auch in Bezug auf das Geldleben. Kinder bedeuten große Glücksgefühle, aber auch hohe Mehrkosten. Laut dem  Referenzbudget der Schuldnerberatung fallen für Eltern eines siebenjährigen Kindes zusätzliche Kosten in der Höhe von rund 800 € pro Monat an. Daher ist eine gute finanzielle Planung bereits im Vorfeld besonders wichtig. Unser Leitfaden   „Finanziell auf die Elternschaft vorbereiten“ hilft dabei.

Die Frage, welcher Elternteil wie lange in Karenz geht, muss von jedem Paar mit Kinderwunsch individuell beantwortet werden. Zumindest statistisch lässt sie sich aber eindeutig beantworten: In Österreich übernehmen nach wie vor die Mütter den Großteil der Kinderbetreuung. Nur ein Prozent der Väter geht mehr als sechs Monate in Karenz! Bei 8 von 10 Paaren geht ausschließlich die Mutter in Karenz und bezieht Kinderbetreuungsgeld.

**Gut zu wissen:** Pro Kind werden maximal vier Jahre der Kinderbetreuungszeiten für die Pension angerechnet. Die Berechnungsgrundlage beträgt (im Jahr 2024) 2.136,78 €. Wird in diesen vier Jahren zusätzlich gearbeitet, so erhöht sich die Berechnungsgrundlage um die Höhe des Arbeitsentgelts. Das wirkt sich auch positiv auf die Pension aus.



### Hohe Teilzeit-Quote bei Frauen

Auch nach der Karenz steigen viele Frauen nicht mit einer Vollzeitbeschäftigung wieder ins Berufsleben ein, sondern arbeiten Teilzeit. Wenn Kinder unter 15 Jahren im Haushalt leben, beträgt die Teilzeit-Quote von Frauen in Österreich 73,8 % (Stand 2022). Im Vergleich dazu arbeiten nur 7,9 % der Männer mit Kindern in Teilzeit.

Sowohl die Karenz als auch die darauffolgende Teilzeit-Arbeit und die unbezahlte Sorgearbeit führen zu einem geringeren Einkommen, verminderten Karrierechancen und damit auch zu einer geringeren Pension. Als Faustregel gilt: Ein Jahr Teilzeit (berechnet mit 50 % der Normalarbeitszeit) führt zu 1 % weniger Pension!

## Karenz und Kinderbetreuung

Um Frauen in ihrer finanziellen Unabhängigkeit zu stärken, braucht es eine gerechte Aufteilung der bezahlten Erwerbsarbeit und der unbezahlten Sorgearbeit. Schon vor oder spätestens zu Beginn der Schwangerschaft sollten deshalb in einer Partnerschaft folgende Fragen geklärt werden:

- Wer geht wann in Karenz und wie lange?
- Wie wirkt sich die Karenz auf das Familieneinkommen aus? Wie wirken sich Kinderbetreuungszeiten langfristig auf das Gehalt und die Pension aus?
- Wer arbeitet nach der Karenz eventuell in Teilzeit?
- Wie wird ein finanzieller Ausgleich für die Person geschaffen, die den Großteil der Sorgearbeit übernimmt?

Eine faire Aufteilung der Karenz- und Kinderbetreuungszeiten ist nicht nur für die finanzielle Unabhängigkeit der Mütter vorteilhaft. Väter profitieren von einer besseren Bindung zu ihren Kindern. Außerdem führt eine geteilte Karenz zu mehr Wertschätzung für die jeweiligen Aufgaben und damit zu einer zufriedeneren Paarbeziehung.

Bleibt – wie in vielen Fällen – dennoch nur die Mutter bei den Kindern zuhause, gibt es einige Möglichkeiten, die Finanzen fairer zu gestalten. Eltern können für die Jahre der Kindererziehung zum Beispiel ein Pensionssplitting vereinbaren. (Genauere Informationen und weitere Vorsorgemöglichkeiten für Frauen findest du weiter hinten in der Broschüre.)

## Alleinerziehende

Rund jede fünfte Familie mit Kindern in Österreich ist eine Ein-Eltern-Familie. 90 % der Alleinerziehenden sind Frauen. Wenn man ein Kind alleine großzieht, fallen viele der genannten finanziellen Ausgleichsmöglichkeiten weg. Kinderbetreuung und Erwerbsarbeit unter einen Hut zu bekommen wird noch schwieriger, ebenso wie die faire Verteilung von Sorgearbeit. Daher ist es nicht verwunderlich, dass Alleinerziehende und ihre Kinder im Vergleich zur restlichen Bevölkerung Österreichs überdurchschnittlich von Armut und sozialer Ausgrenzung betroffen sind.



**Du bist auch alleinerziehend und hast mit Sorgen zu kämpfen?** Nimm gerne unser kostenloses Beratungsangebot in Anspruch. Auch andere Interessensvertretungen und Frauenberatungsstellen bieten Unterstützung und Informationen rund um finanzielle Beihilfen, deine Rechte als Alleinerziehende\*r, Sorgerechtskonflikte und vieles mehr. Eine Übersicht findest du am Ende der Broschüre.



Hier ist Platz für Notizen:

## Sorgearbeit und Pflege

### Pflege von Angehörigen

In Österreich leisten rund 950.000 Personen Pflege- und Betreuungsarbeit für ihre Angehörigen. Drei Viertel davon sind Frauen. Viele dieser Frauen wären eigentlich im erwerbsfähigen Alter, gehen aber aufgrund der Pflege- und Betreuungspflichten keiner beruflichen Tätigkeit nach. Einflussfaktoren dabei sind einerseits traditionelle Rollenbilder, die Frauen bessere Fürsorgefähigkeiten zuschreiben als Männer, und andererseits der Gender-Pay-Gap, durch den es sich für Frauen aufgrund des niedrigeren Gehalts eher „anbietet“, nicht zu arbeiten.

Gerade Frauen im mittleren Alter sind dabei oft einer Doppelbelastung ausgesetzt: Einerseits haben sie noch Kinder zu versorgen, andererseits werden die (Schwieger-)Eltern pflegebedürftig. Das macht es vielen Frauen schwer, überhaupt einer Erwerbstätigkeit, geschweige denn in Vollzeit, nachzugehen.

Neben allen bereits erwähnten Faktoren wirkt sich auch die unbezahlte Pflege von Angehörigen negativ auf den Pensionsanspruch aus, wenn diese auf Kosten der Erwerbsarbeit geht. Denn je länger Frauen in Teilzeit oder gar nicht arbeiten, um die Pflege und Versorgung von Angehörigen zu übernehmen, desto weniger Pension erhalten sie.

**Gut zu wissen:** Bisher bietet das Burgenland als einziges Bundesland Österreichs pflegenden Angehörigen die Möglichkeit, sich bei der Pflegeservice Burgenland GmbH anstellen zu lassen. Weitere Informationen sind auf der [Website der Pflegeservice Burgenland GmbH](#) zu finden. In allen anderen Bundesländern ist derzeit für die Pflege von Angehörigen keine Anstellung möglich.



Weitere Informationen zum Thema Angehörigenpflege findest du in unserer Broschüre   „Geld in der Pension“.

## Betreuung von Enkelkindern

Auch zur Zeit des eigenen Pensionseintritts übernehmen Frauen 73% mehr unbezahlte Arbeit als Männer. Vor allem die unterstützende Kinderbetreuung für einen anderen Haushalt ist durchgehend weiblich geprägt. Das heißt: Es sind die Omas, die sich ganz selbstverständlich um die Enkelkinder kümmern.

Damit diese Verantwortung in Zukunft gerechter verteilt wird, gilt es bei den in der Kindheit vermittelten Rollenbildern anzusetzen: Kinder sollten schon früh lernen, dass es nicht selbstverständlich ist, dass sich die Mama um alles kümmert, was mit Kindern oder Haushalt zu tun hat, während der Papa in der Arbeit ist. Strukturelle Veränderungen, wie eine verpflichtende Väterkarenz und den Ausbau des Pflegeangebots und der Kinderbetreuung, können außerdem langfristig zu Veränderungen führen.



# Planung und Vorsorge fürs Alter

## Der Gender-Pension-Gap und die Pensionslücke

Statistiken zeigen deutlich, wie sehr Frauen in der Pension gegenüber Männern benachteiligt sind. Frauen sind doppelt so oft von Altersarmut betroffen wie Männer. Sie bekommen im Schnitt 40 % weniger Pension ausbezahlt und sind daher oft auf die staatliche  Ausgleichszulage („Mindestpension“) angewiesen. Die Ausgleichszulage stockt die Pension auf einen festgelegten Richtsatz auf (derzeit für Alleinstehende 1.217,96 €).

Deshalb sollten sich gerade Frauen vermehrt und vor allem rechtzeitig mit dem Thema Altersvorsorge und ihrer „Pensionslücke“ beschäftigen: Die Pensionslücke bezeichnet den Unterschied zwischen dem letzten Erwerbseinkommen vor der Pension und der erwarteten Pensionshöhe. Diese Lücke lässt sich bereits in jungen Jahren berechnen – und zwar mit den Daten aus dem eigenen  Pensionskonto.



Genauer über die Berechnung erfährst du in unserem Leitfaden   „Wie hoch ist meine Pensionslücke?“

## Konkrete Möglichkeiten der Altersvorsorge

Wenn du weißt, wie viel Pension dir voraussichtlich zustehen wird, kannst du beginnen, sinnvoll vorzusorgen. Dafür gibt es unter anderem folgende Möglichkeiten:

1

### Pensionssplitting:

Seit 2005 gibt es die Möglichkeit des freiwilligen  Pensionssplittings. Das funktioniert so: Der Elternteil, der sich nicht überwiegend der Kindererziehung widmet und einer Lohnarbeit nachgeht, kann für die ersten sieben Jahre ab Geburt des Kindes max. 50 % seiner Pensionskontogutschrift abgeben. Die Gutschriften wandern direkt auf das Pensionskonto jener Person, die sich vermehrt um die Kinderbetreuung und Sorgearbeit kümmert und daher weniger Lohnarbeit verrichtet. Das Pensionssplitting sorgt somit für einen verringerten Gender-Pension-Gap. Der Antrag ist bei der Pensionsversicherungsanstalt (PVA) bis zum 10. Geburtstag des Kindes einzubringen.



2

### **Freiwillige Weiter- oder Höherversicherung:**

Du kannst freiwillig mehr Geld auf dein Pensionskonto einzahlen. Dafür ist ein Antrag auf  Höherversicherung bei der PVA notwendig. In Zeiten, in denen du keiner Arbeit nachgehst oder nur geringfügig angestellt bist, kannst du eine  Weiterversicherung beantragen. Damit werden Versicherungslücken vermieden. Diese Maßnahmen sind aber nur sinnvoll, wenn eine Pension über dem Richtsatz für die Ausgleichszulage erwartet wird.

3

### **Nachkauf von Versicherungszeiten:**

Um überhaupt eine staatliche Pension zu erhalten, müssen mindestens 180 Versicherungsmonate vorliegen. Wer diese Schwelle nicht erreicht, kann z. B. Schul- oder Ausbildungszeiten nachkaufen. Ob sich das lohnt, muss im Einzelfall überprüft werden. Frag dazu direkt bei der  PVA nach und lass dir individuell berechnen, ob der Nachkauf für dich sinnvoll ist.

4

### **Abschluss einer Lebensversicherung:**

Lebensversicherungen kann man für den Fall des eigenen Ablebens abschließen, damit Begräbniskosten etc. gedeckt sind. Daneben gibt es auch Lebensversicherungen, um die eigene Pension aufzubessern. Dafür bezahlt man eine monatliche Prämie. Nach Ablauf der Laufzeit (z. B. mit Pensionsbeginn) kann man sich das angesparte Geld als monatliche Rente auszahlen lassen. Aber Achtung: Lies dir den Vertrag genau durch und vergleiche verschiedene Anbieter. Achte außerdem darauf, dass du das Geld nicht vor Ablauf der Zeit benötigst, denn dadurch entstehen schnell Spesen und reale Verluste! Die  Finanzmarktaufsicht (FMA) bietet umfassende Informationen zu diesem Thema.

5

**Langfristige Investitionen auf dem Kapitalmarkt:**

Eine weitere Möglichkeit, Geld fürs Alter anzusparen, bietet der Kapitalmarkt. Hierbei ist es wichtig, sich zuerst Zeit zu nehmen, um sich mit den verschiedenen Anlagekategorien vertraut zu machen. Je früher du mit dem Investieren beginnst, desto mehr kannst du vom Zinseszinsseffekt profitieren. Mit Sparplänen kannst du monatlich automatisiert auch schon kleine Beträge investieren. Kapitalmarktprodukte sind jedoch immer mit einem gewissen Risiko verbunden.



**Ein wichtiges Prinzip:** Investiere nicht in Dinge, die du nicht verstehst! Wenn du mehr über die Möglichkeiten und Gefahren von Kapitalmarktinvestitionen erfahren möchtest, melde dich bei den Expert\*innen von Bildung & Beratung Geldleben oder schau in die   Broschüre „Finanzielle Ziele setzen und erreichen“.

**Tipp für Mütter:** Wenn du die Karenz und Kinderbetreuung übernimmst und deswegen Einkommens- und damit Pensionseinbußen in Kauf nimmst, kannst du mit dem Kindsvater vereinbaren, dass er als Ausgleich eine Form der Altersvorsorge für dich bezahlt. So beugst du bereits früh der Altersarmut vor.



## Was kann ich jetzt tun?

Viele Ungleichheiten in Bezug auf Geld sind tief in unserer Gesellschaft verankert und lassen sich leider nicht von heute auf morgen ändern. Aber jede Frau kann die erforderlichen Kompetenzen entwickeln, um für sich persönlich bessere und nachhaltigere Entscheidungen zu treffen.



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

- Welche Glaubenssätze beeinflussen meine finanziellen Entscheidungen?
- Was wäre das Schlimmste, was passieren kann? Wie wahrscheinlich ist es, dass dieser Fall eintritt?
- Welches Vorbild will ich für mein(e) (potenziellen) Kind(er) sein? Welche Vorstellungen von Selbstbestimmung möchte ich vermitteln?

Hier ist Platz für Notizen:

A large, empty rectangular box with rounded corners and a thick green border, intended for taking notes.

Eine Stärkung der eigenen Finanzkompetenz ist gleichzeitig eine Stärkung der Selbstwirksamkeit. Auch wenn sich viele Ungleichbehandlungen nicht durch individuelle Entscheidungen in Luft auflösen, tut es gut, selbst tätig zu werden, für sich einzustehen und andere Frauen zu bestärken, sich ebenfalls mit dem Thema Geld zu beschäftigen.

**Wenn du dabei Unterstützung benötigst, melde dich gerne bei Bildung & Beratung Geldleben!**

## Beratungsmöglichkeiten für Frauen auf einen Blick

- **Netzwerk Frauenberatung:** Der Dachverband autonomer Frauen- und Mädchenberatungsstellen bietet eine praktische Übersicht über alle österreichischen Anlaufstellen für Frauen.
- **Frauen\* beraten Frauen\*:** Der Verein stellt kostenlose rechtliche und/oder psychosoziale Beratung für Frauen zur Verfügung.
- **Frauenhelpline gegen Gewalt:** Kostenlose telefonische Erst- und Krisenberatung für Frauen, Kinder und Jugendliche, die von Gewalt betroffen sind. Rund um die Uhr unter +43 800 222555 erreichbar.
- **Orient Express:** Der Verein berät und betreut Frauen mit Migrationshintergrund und ihre Angehörigen vor allem aus der Türkei und den arabischsprachigen Ländern bei familiären- und partnerschaftlichen Problemen.
- **LEA:** Let's Empower Austria ist eine Initiative zur Stärkung und Förderung von Frauen und Mädchen. LEA bietet kostenlose Online-Seminare rund um das Thema „Ökonomische Unabhängigkeit“ für Frauen in allen Lebensphasen an.
- **FEM.A:** Der Verein feministische Alleinerzieherinnen bietet Unterstützung für alleinerziehende Frauen sowie kostenlose Webinare und Workshops.
- **JUNO:** Das Zentrum für Getrennt- und Alleinerziehende bietet Beratungen durch andere (ehemalige) Alleinerziehende, Workshops, Vernetzungsmöglichkeiten und gemeinschaftsorientierte Wohnungen an.
- **ÖPA:** Die Österreichische Plattform für Alleinerziehende bietet eine praktische Übersicht über weitere Beratungsmöglichkeiten in den Bundesländern.



## Sprich uns an!

Bei weiteren Fragen und Anliegen kannst du dich gerne an die Expert\*innen von Bildung & Beratung Geldleben wenden.

Wir freuen uns auch über Feedback:

[info@geldleben.at](mailto:info@geldleben.at)

### Standorte & Kontakte

 **Wien**  
Nußdorfer Straße 27  
1090 Wien  
[wien@geldleben.at](mailto:wien@geldleben.at)

 **Graz**  
Sackstraße 36  
8010 Graz  
[graz@geldleben.at](mailto:graz@geldleben.at)

 0720 303004



[www.geldleben.at](http://www.geldleben.at)



Hier kommst du zum gesamten Wissensbereich!

Stand: April 2024



gefördert aus Mitteln des  
 Bundesministerium  
Soziales, Gesundheit, Pflege  
und Konsumentenschutz