

Geldbewusst durchs Leben.

Geld.Land.Leben

Geldbewusste Frauen in
ländlichen Regionen



Inhaltsverzeichnis

Was hat Geschlecht mit Geld zu tun?.....	4
Früh übt sich: Geld in der Kindheit.....	5
Berufswahl und Berufsleben.....	7
Geld und Partnerschaft	10
Elternschaft und Kinderbetreuung	16
Sorgearbeit und Pflege.....	22
Planung und Vorsorge fürs Alter	23
Im Fokus: Frauen in der Landwirtschaft	26
Nimm deine Finanzen selbst in die Hand	32
Beratungsmöglichkeiten für Frauen auf einen Blick	33
Weitere Informationen und hilfreiche Links.....	34

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.

Diese Broschüre ist im Rahmen des Projekts „Geld.Land.Leben – Finanzbildung für Landwirtinnen und Frauen in ländlichen Regionen“ entstanden. Das Projekt wurde ermöglicht durch die Frauenprojektförderung des Bundesministeriums für Frauen, Wissenschaft und Forschung.

 **Bundesministerium
Frauen, Wissenschaft
und Forschung**

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
Lichtensteinstraße 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), Lichtensteinstraße 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 und wie Frauen für ihre eigene finanzielle Unabhängigkeit eintreten können. Dabei beleuchten wir insbesondere das Geldleben von **Frauen in ländlichen Regionen**.



Traditionelle Geschlechterrollen, strukturelle Diskriminierung von Frauen sowie die ungleiche Verteilung von Care-Arbeit und Mental Load (z. B. Beziehungs- und Familienmanagement) beeinflussen das finanzielle Leben von Frauen erheblich und meist negativ.

Der **Gender-Pay-Gap** – also die ungleiche Bezahlung aufgrund des Geschlechts – und der Gender-Pension-Gap – die ungleichen Pensionsansprüche – sind nur zwei sichtbare Ausdrucksformen dieser Ungleichheit.

Diese **strukturelle Benachteiligung** führt nicht nur zu geringerer finanzieller Sicherheit, sondern schränkt auch die Selbstbestimmung und Entscheidungsfreiheit von Frauen nachhaltig ein.

Frauen, die in ländlichen Regionen zuhause sind, stehen zusätzlich vor **besonderen Herausforderungen**. Denn: Die Einkommensdifferenz zwischen Frauen und Männern ist in ländlichen Gebieten größer. Frauen am Land sind verstärkt von traditionellen Rollenvorstellungen betroffen und haben im Vergleich zur städtischen Bevölkerung große infrastrukturelle Nachteile, die sich in verringerten Jobmöglichkeiten,

*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.

Kinderbetreuungsplätzen und damit finanziellen Einbußen niederschlagen. Für Frauen am Land ist es daher umso wichtiger, bereits frühzeitig den Grundstein für ein unabhängiges Geldleben zu legen.

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.


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](#)“.



Care-Arbeit

Sorgearbeit umfasst Tätigkeiten der Fürsorge, Pflege und Betreuung anderer Personen sowie das Alltagsmanagement und die Hausarbeit. Diese Aufgaben 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 2024 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 2025).

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.

Wenn du als Frau am Land vor der Berufswahl stehst – und vielleicht sogar einen Beruf in der Landwirtschaft anstrebst –, gibt es einige besondere Aspekte, die du berücksichtigen solltest. Diese unterscheiden sich teils deutlich von den Überlegungen von Frauen in der Stadt. In der Stadt ist es leichter, zwischen verschiedenen Ausbildungsstätten oder Jobs zu wechseln. Am Land sind die Möglichkeiten eingeschränkter und man ist oft auf das Auto angewiesen. Überlege dir daher bei der Berufswahl, ob du bereit bist, zu pendeln, um berufliche Chancen zu ergreifen.

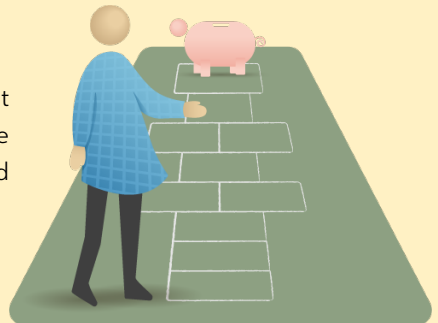
Auch wenn du bereits im Berufsleben stehst, kann es hilfreich sein, zu reflektieren:

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

Mobilität als entscheidender Faktor


Wie frei eine Frau bei der Berufswahl sein kann, hängt auch stark mit dem Thema Mobilität zusammen. Hier wird ein besonders großes Stadt-Land-Gefälle sichtbar. Denn: Frauen verfügen seltener über einen eigenen PKW und sind daher häufiger auf öffentliche Verkehrsmittel angewiesen. In städtischen Gebieten ist der öffentliche Verkehr besser ausgebaut, was Frauen eine höhere Mobilität und ein größeres Arbeitsplatzangebot ermöglicht. In ländlichen Regionen sind Frauen oft auf das Auto des Partners/der Partnerin angewiesen, was die Vereinbarkeit von Berufs- und Familienleben zusätzlich erschwert.


Um diese Abhängigkeit zu vermeiden, lohnt es sich, das Thema Mobilität, öffentliche Anbindung und Infrastruktur bei der Berufs- und Wohnortwahl mitzudenken.



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. Einige Studien deuten zudem auf einen größeren Gender-Pay-Gap am Land hin, was unter anderem auf die stärkere traditionelle Rollenverteilung zurückzuführen ist.

Österreich steht hier im EU-Vergleich eher schlecht da: 18,3 % beträgt hierzulande der Gender-Pay-Gap, während andere EU-Staaten im Durchschnitt eine Lohnlücke von 12 % aufweisen ( Eurostat, 2023). **Frauen verdienen pro Stunde Erwerbsarbeit also über 18 % weniger als Männer!** Nur Lettland 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](#).

Expert*innen schlagen unter anderem folgende Maßnahmen vor, um diese Lücke zu schließen:


- Eine **verpflichtende Transparenz bei den Gehältern** kann helfen, Lohnunterschiede schneller zu erkennen und auszugleichen.
- **Löhne in Niedriglohnbranchen anzuheben**, hilft Frauen und stärkt gleichzeitig die Wertschätzung für systemrelevante Berufe (z. B. im Pflegebereich).
- Flächendeckende **Kinderbetreuung** bis in den frühen Abend ist notwendig, um Müttern tatsächlich die Wahl zwischen Vollzeit- und Teilzeitarbeit zu ermöglichen.
- In Beziehungen, im Freundeskreis und im Arbeitskontext **über Geld zu sprechen** ist wichtig, um Ungleichbehandlungen überhaupt erst wahrzunehmen.

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: Laut einer  Umfrage von kununu (2021) wissen nur rund zwei Drittel der Österreicher*innen, wie viel der*die Lebenspartner*in verdient. Und davon hat nur rund jede*r Zweite*r 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.

Lebensgemeinschaft vs. Ehe

Ob man heiraten möchte oder nicht ist eine höchstpersönliche Entscheidung. Allerdings sollte Frauen bewusst sein, dass eine Lebensgemeinschaft (so nennt man eine Partnerschaft ohne Ehe) in Gesetzen kaum verankert ist und somit wenig Schutz bietet. Es gibt in einer Lebensgemeinschaft weder ein gesetzliches Erbrecht noch einen Anspruch auf (Ehegatt*innen-)Unterhalt oder Witwen-/Witwerpension.

Im Trennungsfall wird das gemeinsam erwirtschaftete Vermögen nicht – wie bei einer Scheidung – zwischen den Partner*innen aufgeteilt. Daher ist es empfehlenswert, bei größeren Anschaffungen genau festzuhalten,



wer dafür bezahlt hat. Außerdem kann man sich als Paar überlegen, wer im Trennungsfall weiter im Haus bzw. in der Wohnung verbleibt, und wer auszieht. Diese Überlegungen können im Rahmen eines Partnerschaftsvertrages festgehalten werden.

Wer heiratet, dem muss bewusst sein, welche Rechte und Pflichten damit einhergehen. Das Ehegesetz sagt, dass sich die Partner*innen zur umfassenden ehelichen Lebensgemeinschaft, besonders zum gemeinsamen Wohnen, sowie zur Treue, zur anständigen Begegnung und zum Beistand verpflichten.



Hinweis: Du möchtest dich scheiden lassen? Lass dich zuerst (zum Beispiel bei einer Frauen- und Mädchenberatungsstelle) zur richtigen Vorgangsweise beraten. Denn: Wenn du einfach ausziehst, kann das bei einer strittigen Scheidung als Eheverfehlung ausgelegt werden und deinen Unterhaltsanspruch beeinträchtigen.

Gemeinsame Schulden und Bürgschaften

Nach einiger Zeit in einer Partnerschaft kommt bei vielen Paaren die Frage nach gemeinsamem Wohneigentum auf. Der Eigentumsanteil ist auf dem Land im Allgemeinen höher als in der Stadt. Dies geht oft mit einem Kredit und großer finanzieller Verantwortung einher.

Grundsätzlich gilt: Wer einen Kredit abschließt, ist auch für die Rückzahlung verantwortlich. Wird ein Kredit gemeinsam aufgenommen, so sind beide Partner*innen verpflichtet, den Kredit zurückzuzahlen, und haften für die volle Kreditsumme. Dies gilt auch im Trennungsfall! Denn der Kredit besteht so lange, bis er vollständig abbezahlt wurde, auch wenn die Beziehung endet.



Beachte: Beim Kauf einer gemeinsamen Immobilie (Wohnung, Haus, Landwirtschaft etc.) und Aufnahme eines gemeinsamen Kredits sollten unbedingt beide Partner*innen im Grundbuch stehen. Denn nur so gehört beiden auch tatsächlich ein Teil des Eigentums. Wenn man nur beim Kredit mitzahlt, aber nicht im Grundbuch steht, hat man im Trennungsfall keine Ansprüche auf das Eigentum.



Vorsicht vor Bürgschaften: Die Schuldenberatung hat erhoben, dass sich Frauen weitaus häufiger aufgrund von Bürgschaften überschulden als Männer. Bei einer Bürgschaft haftet man für die Schulden einer anderen Person. Wenn man eine Bürgschaft übernommen hat und die andere Person ihre Schulden nicht zurückzahlt, muss man selbst dafür aufkommen! Das gilt auch nach einem möglichen Beziehungsende. Die Schulden verschwinden erst dann, wenn sie zurückgezahlt wurden. **Sei daher achtsam**, wenn deine Unterschrift gefordert wird und unterschreibe nicht für Kredite, von denen du selbst nicht profitierst.

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.

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.

Diese Arten von **Gewalt können sich überschneiden. Frauen in Gewaltbeziehungen erleben oft** mehrere gleichzeitig.

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




Finanzielle Abhängigkeit

Die ungleiche finanzielle Situation von Frauen und Männern spielt eine entscheidende Rolle in vielen Fällen von geschlechtsspezifischer Gewalt. Oft sind Frauen aufgrund traditioneller Rollenbilder, geringerem Erwerbsausmaß 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 ein Leben in Sicherheit und Selbstbestimmung zu führen. Dies erleichtert auch das Beenden einer schwierigen Beziehung.

Besonders wichtig für finanzielle Unabhängigkeit: **Ein eigenes Konto!** Achte darauf, dass du immer – unabhängig von deiner Einkommenssituation – über ein eigenes Konto verfügst, auf das nur du zugreifen kannst. Vielleicht scheint ein gemeinsames Konto im Alltag die einfachste Lösung zu sein, aber damit gehen viele Gefahren einher. Denn: Ein gemeinsames Konto führt unter Umständen dazu, sich für die eigenen Ausgaben rechtfertigen zu müssen. Außerdem können Schulden eines Beziehungspartners auf beide Kontoinhaber zurückfallen. In der Praxis hat sich das Drei-Konten-Modell bewährt, bei dem beide Partner*innen über ein eigenes Konto verfügen und es zusätzlich ein drittes Konto gibt, das für die gemeinsamen Ausgaben (Miete, Lebensmittel, Versicherungen, Urlaube, Kinderkosten etc.) gedacht ist.

Hier ist Platz für Notizen:





Du bist dir unsicher, wie es um deine finanzielle Unabhängigkeit in deiner Partnerschaft steht? Diese Fragen können helfen, die mögliche eigene finanzielle Abhängigkeit von einem Partner zu reflektieren:

- Habe ich ein eigenes Konto, auf das nur ich zugreifen kann?
- Kann ich meine finanziellen Verpflichtungen eigenständig erfüllen?
- Gibt es gemeinsame Schulden oder Bürgschaften, die auf meinen Namen laufen? Was passiert, wenn mein Partner/ meine Partnerin nicht mehr zahlt?
- Habe ich ein eigenes Einkommen oder bin ich ausschließlich auf das Einkommen meines Partners/meiner Partnerin angewiesen?
- 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/ meine Partnerin?
- Gibt es finanzielle Einschränkungen oder Regeln in unserer Beziehung, die von meinem Partner/ meiner Partnerin 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 Schuldenberatung](#) fallen für Eltern eines siebenjährigen Kindes zusätzliche Kosten in der Höhe von rund 988 € pro Monat an (Stand: 2025). 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 2025) 2.300,10 €. 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. Insbesondere in ländlichen Gebieten ist die **Kinderbetreuung oft kaum mit einer Berufstätigkeit vereinbar**. Während in Österreichs Hauptstadt Wien über 90 % der Kinderkrippen und Kindergärten mit einer Vollzeitstelle vereinbar sind, liegt diese Quote in den ländlichen Regionen bei nicht einmal 20 %. Österreichweit sind nur 4 von 10 Kindergärten mit einem Vollzeitjob kompatibel. Diese infrastrukturellen Probleme gehen meist zulasten des Geldlebens der Frauen, denn sie sind es, die in ihrer Erwerbstätigkeit stark zurückstecken. Wenn Kinder unter 15 Jahren im

Haushalt leben, beträgt die Teilzeit-Quote von Frauen in Österreich 74 % (Stand 2023). Im Vergleich dazu arbeiten nur 7,7 % 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.

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 Partnerschaft.

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.)

Bei landwirtschaftlich tätigen Paaren gestaltet sich die Frage nach der Karenz oft anders – vor allem, weil die Arbeit am Hof meist nicht in klassischen Arbeitszeitmodellen funktioniert und auch nicht beruflich pausiert werden kann. Bauern und Bäuerinnen sind nach dem BSVG versichert. Werdende Mütter, die in der Krankenversicherung pflichtversichert sind, haben laut BSVG Anspruch auf Betriebshilfe (Sachleistung) oder Wochengeld (Geldleistung).

Informiere dich rechtzeitig über diese Möglichkeiten und kläre folgende Fragen mit deinem Partner*deiner Partnerin:

- Was passiert mit den Aufgaben am Hof, wenn eine Person für das Baby zuständig ist?
- Können wir die Aufgaben umverteilen?
- Haben wir ein soziales Netz, das uns unterstützen könnte?
- Wollen wir Mutterschaftsbetriebshilfe oder Wochengeld beziehen?

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, Obsorgekonflikte und vieles mehr. Eine Übersicht findest du am Ende der Broschüre.

**Unbezahlte Sorgearbeit fair verteilen**

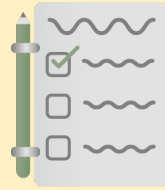
Spätestens mit der Geburt eines Kindes wird das Thema unbezahlte Sorgearbeit (auch: Care-Arbeit) aktuell. Laut einer Auswertung des  [Momentum Instituts](#) leisten Frauen im Schnitt pro Tag fast vier Stunden Sorgearbeit, während es bei Männern nur etwas mehr als zwei Stunden sind. Da keine Erwerbsarbeit 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, 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 diese Aufgaben (mitunter 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 die  [Mental-Load-Checkliste](#) von LEA (Let's empower Austria) zu Hilfe nehmen. Sie macht unsichtbare Sorgearbeit sichtbar und unterstützt die gerechte Verteilung.



Hier ist Platz für Notizen:

A large, empty rectangular box with a green border, intended for taking notes.


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.

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: Wer nahe Angehörige mit mindestens Pflegestufe 3 zuhause pflegt und dadurch keiner Erwerbstätigkeit mehr nachgehen kann, kann sich kostenlos in der Pensionsversicherung selbstversichern. So gehen keine Pensionsversicherungszeiten verloren. Nähere Informationen gibt es bei der  [Pensionsversicherungsanstalt](#).




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


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 (2025 für Alleinstehende 1.273,99 €).

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 es 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.




Freiwillige Weiter- oder Höherversicherung:

2

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.

Abschluss einer Lebensversicherung:

4

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.



Im Fokus: Frauen in der Landwirtschaft

Österreich ist ein landwirtschaftlich geprägtes Land. Wer beim Thema Landwirtschaft ausschließlich an Männer denkt, irrt. Denn: Über ein Drittel der landwirtschaftlichen Betriebe in Österreich werden von Frauen geführt! In Zahlen ausgedrückt sind das rund 28.000 Betriebe. Damit liegt Österreich im europäischen Spitzenfeld. Zudem engagieren sich zwei von drei Bäuerinnen neben ihrer Tätigkeit in der Landwirtschaft noch zusätzlich ehrenamtlich in Vereinen.

Trotz dieses wichtigen Engagements stehen Landwirtinnen vielen sozialen und finanziellen Herausforderungen gegenüber. Zu den bereits angesprochenen Herausforderungen für Frauen im Allgemeinen kommen in einer Landwirtschaft noch einige spezielle Erschwernisse hinzu. Wenn du Landwirtin bist oder in einem landwirtschaftlich geprägten Umfeld lebst, sind dir folgende Herausforderungen vielleicht bekannt:

1 Hohe Arbeitslast:

In einem landwirtschaftlichen Betrieb gibt es keine klare Grenze zwischen Freizeit und Arbeit. Die Arbeitstage sind lang und Urlaub oft ein Fremdwort. Frauen erleben dabei eine Mehrfachbelastung: Zusätzlich zur Arbeit am Hof obliegt ihnen noch die Kinderbetreuung, der Haushalt und eventuell die Pflege von Angehörigen. Laut Schätzungen der ÖBV – Via Campesina arbeiten Landwirtinnen rund 60 Stunden pro Woche.



Geringe Pension:**2**

Das hohe Arbeitspensum von Landwirtinnen spiegelt sich nicht in der Höhe der Pensionen wider. Im Vergleich zu anderen Berufsgruppen gehören die Bauern-/Bäuerinnenpensionen zu den niedrigsten in Österreich. Landwirtinnen erhalten im Durchschnitt nur 925 € Alterspension (Stand: 2023). Das liegt deutlich unter der Armutsgefährdungsschwelle von 1.661 € monatlich (Statistik Austria, 2025). Viele Landwirtinnen sind damit trotz lebenslanger Erwerbsarbeit im Alter auf die staatliche Ausgleichszulage und die Unterstützung durch Familie und Kinder angewiesen.

3**Generationenkonflikte:**

Viele landwirtschaftliche Betriebe werden über Generationen weitergegeben. Somit ist es nicht selten, dass Eltern- und Großelterngenerationen gemeinsam mit den Nachfolger*innen am Hof leben. Die Hofweitergabe ist oft ein heikles Thema, bei dem viele Fragen aufkommen: Sind die Kinder bereit, den Betrieb zu übernehmen? Wenn ja, wann ist der richtige Zeitpunkt? Wie gestaltet man die Übergabe? Nicht immer geht dieser Prozess konfliktfrei über die Bühne.

**Abhängigkeiten:****4**

Frauen in der Landwirtschaft befinden sich oft in Abhängigkeitsverhältnissen. Das erschwert es, sich aus der Beziehung zu lösen. Denn dies geht sowohl mit einem Verlust des Berufs als auch des Wohnortes einher. Viele Frauen berichten von starken Verantwortungsgefühlen der Landwirtschaft, den Tieren und der Familie gegenüber. Diese Abhängigkeiten gepaart mit fehlender finanzieller Absicherung führen dazu, dass Frauen viel länger in ungesunden Beziehungen verharren.

5

Eigentumsverhältnisse:

Traditionellerweise werden Höfe durch Erbschaft weitergegeben. Die Erbschaft wird häufig von Männern angetreten. Somit gibt es mehr Männer, die Höfe besitzen als Frauen. Damit stehen Frauen in der Landwirtschaft oft vor der Situation, dass ihrem Lebensgefährten/Ehemann der Hof gehört, sie selbst aber über keinen Besitz verfügen, obwohl sie ihr ganzes Leben dem Betrieb widmen.



Tipps für die soziale Absicherung von Landwirtinnen

Nicht selten kommt es vor, dass Frauen ihr ganzes Leben dem landwirtschaftlichen Betrieb widmen. Oft arbeiten sie jahrelang unentgeltlich und unangemeldet am Hof mit. Damit dies für das weitere Leben der Frau nicht nachteilig ist, folgen nun einige Hinweise, um die eigene Unabhängigkeit zu wahren:

Wenn du als Frau auf den Bauernhof deines Partners ziehst, solltest du dir überlegen, welche Rolle du im Betrieb einnehmen möchtest. Stelle dir dazu folgende Fragen:

- Möchtest du hauptberuflich am Hof beschäftigt sein, vielleicht auch Miteigentümerin oder Betriebsführerin werden?
- Möchtest du im Rahmen einer Anstellung am Hof arbeiten?
- Möchtest du weiterhin einen Beruf außerhalb der Landwirtschaft nachgehen?

Nimm dir ausreichend Zeit für diese Überlegungen und such dir ggf. Unterstützung durch Expert*innen. Egal wofür du dich letztendlich entscheidest, sobald du regelmäßig am Hof arbeitest, solltest du offiziell bei der SVS als hauptberuflich Beschäftigte* oder im Betrieb als Arbeiterin/Angestellte angemeldet sein! Ansonsten erwirbst du keine Pensionsansprüche durch diese Mitarbeit.

*Die Hauptberuflichkeit wird vermutet, wenn sie der Bestreitung des Lebensunterhalts dient oder länger als 20 Stunden pro Woche erfolgt oder mehr Zeitaufwand erfordert, als eine weitere gleichzeitig ausgeübte Beschäftigung.

Für finanzielle Unabhängigkeit jedenfalls unerlässlich ist ein eigenes Konto. Dorthin wandert das eigene Gehalt, eventuelle Unterstützungsleistungen, Wirtschaftsgeld, Unterhalt etc. Über dieses Geld kannst du unabhängig verfügen und bist niemandem Rechenschaft schuldig.

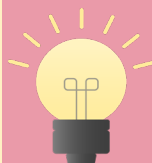
Zusätzlich ist es sinnvoll, dass du bei gemeinsamer Betriebsführung bzw. wenn du hauptberuflich am Hof tätig bist, Zugriff auf das Betriebskonto hast. Somit bist du handlungsfähig, falls etwas Unvorhergesehenes passieren sollte. Denn: Im Todesfall werden sämtliche Konten sofort gesperrt. Das kann den Fortbestand des Betriebs gefährden, weil keine Zahlungen mehr durchgeführt werden können. Das Betriebskonto sollte als sogenanntes ODER-Konto gestaltet sein. Das heißt, dass du und dein Partner eigenständig darauf zugreifen könnt; ihr seid beide verfügungsberechtigt.

Leider enden viele Beziehung und Ehen im Laufe der Jahre. Insbesondere bei Landwirtschaften ist das Beziehungsleben sehr eng mit dem Berufsleben verwoben. Daher ist es unverzichtbar, für den Trennungsfall schon frühzeitig Absprachen zu treffen. Stellt euch folgende Fragen, um besser vorbereitet zu sein:




- Wie geht es im Trennungsfall mit der Landwirtschaft weiter? Wer bleibt am Hof?
- Was gehört mir? Was gehört meinem Partner?
- Wie kann ich mich allein finanziell erhalten?


Nachdem die Bäuerinnen-Pension im Durchschnitt sehr gering ist und damit eine ausreichende Deckung der Bedürfnisse im Alter oft nicht möglich ist, sollten sich Landwirtinnen schon sehr früh Gedanken um ihre Pension machen. Schon in jungen Jahren sollte darauf geachtet werden, als Frau über eine eigene Pensionsversicherung zu verfügen. Gehst du neben der Landwirtschaft einer bezahlten Tätigkeit nach, so bist du zusätzlich pensionsversichert. Wenn du geringfügig arbeitest, kannst du dich günstig in der Pensionsversicherung selbstversichern. Bist du hauptberuflich am Hof tätig, solltest du dir jedenfalls darüber hinaus Geld für die Pension zur Seite legen. Einige Möglichkeiten dafür werden im Kapitel „Konkrete Möglichkeiten der Altersvorsorge“ aufgelistet.




Generell gilt: Jede Landwirtschaft ist anders. Es gibt keine Lösung für die finanzielle und soziale Absicherung, die für alle gleichermaßen funktioniert. Unterschiedliche Besitzverhältnisse, Beziehungsformen, Familienhintergründe und Arbeitsverhältnisse machen einfache Antworten oft unmöglich. Deswegen ist eine individuelle Beratung durch Expert*innen sinnvoll! So kannst du den für dich und deine Lebensverhältnisse besten Weg finden


Ansprechpartner für Landwirtinnen

Wenn du merkst, dass dir alles zu viel wird, kann das  [Bäuerliche Sorgentelefon](#) der Initiative Lebensqualität Bauernhof eine erste Anlaufstelle sein. Unter der Telefonnummer 0810/676810 unterstützen Expert*innen bei persönlichen Problemen wie Überforderung, Trennung, Generationenkonflikten, Gewalt und vielem mehr.

Wer in der Konfliktlösung externe Unterstützung in Anspruch nehmen möchte, kann sich an  [hofkonflikt.at](#) wenden. Das Team ist spezialisiert auf Streitthemen im landwirtschaftlichen Bereich und unterstützt durch Mediation.

Für Fragen zur Versicherung ist die  [SVS](#) – die Versicherungsanstalt der Selbstständigen – zuständig.

Geht es um fachliche, rechtliche oder betriebswirtschaftliche Fragen sowie Förderungsthemen, so ist die  [Landwirtschaftskammer](#) die richtige Adresse. Dort kannst du dich kostenlos beraten lassen. Wende dich dazu an die Bezirkskammer in deiner Bezirkshauptstadt.

Viele weitere Informationen, Rechtstipps und Ansprechpartner*innen findest du unter  [baeuerinnen.at](#)!

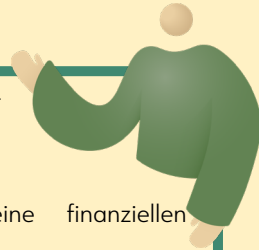
Hier ist Platz für Notizen:

Nimm deine Finanzen selbst in die Hand

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 Unabhängigkeit möchte ich vermitteln?



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.
- **LEA:** Let's Empower Austria ist ein österreichischer Fonds 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, Workshops und Vernetzungsmöglichkeiten.
- **ÖPA:** Die Österreichische Plattform für Alleinerziehende bietet eine praktische Übersicht über weitere Beratungsmöglichkeiten in den Bundesländern.

Weitere Informationen und hilfreiche Links

Früh übt sich: Geld in der Kindheit

- [Studie zum Taschengeld-Gap](#): Verband österreichischer Banken und Bankiers, (bankenverband.at)
- [Studie zum Gender-Care-Gap](#): Weltfrauentag 2024: Mädchen leisten mehr für Familie und Haushalt als Buben | Momentum Institut (momentum-institut.at)

Berufswahl und Berufsleben

- [Informationen zum Einstiegsgehalt verschiedener Berufe](#): AMS Gehaltskompass - Berufe von A-Z (gehaltskompass.at)
- [Europaweite Daten zum Gender-Pay-Gap](#): Statistics | Eurostat (europa.eu)

Geld und Partnerschaft

- [Umfrage zur Gehaltstransparenz in Beziehungen](#): kununu Umfrage zeigt: Gehalt ist in Österreich noch immer tabu
- [Übersicht über alle Frauenberatungsstellen in Österreich](#): Frauen- und Mädchenberatungsstelle finden (frauenberatung.gv.at)

Elternschaft und Kinderbetreuung

- [Referenzbudgets der Schuldenberatung](#): Aktuelle Referenzbudgets (referenzbudgets.at)
- [Zeitverwendungserhebung und Gender Care Gap](#): Equal Care Day: Frauen leisten fast um die Hälfte mehr unbezahlte Care-Arbeit (momentum-institut.at)
- [TQS-Studie zur Verteilung von Mental Load](#): <https://www.derstandard.at/story/2000146213211>
- [Checkliste zum Thema Mental Load](#): Checkliste: Mental Load - LEA (letsempoweraustria.at)

Pflege von Angehörigen

- [Informationen zur freiwilligen Versicherung für pflegende Angehörige](#): Pensionsversicherungsanstalt (pv.at)

Planung und Vorsorge fürs Alter

- [Informationen zur Ausgleichszulage](#): Ausgleichszulage (oesterreich.gv.at)
- [Das Pensionskonto](#): Das neue Pensionskonto (neuespensionskonto.at)
- [Informationen zum Pensionssplitting](#): Pensionssplitting (pv.at)
- [Informationen zur Höherversicherung](#): Freiwillige Höherversicherung (oesterreich.gv.at)
- [Informationen zur Weiterversicherung](#): Weiterversicherung nach Ende der Pflicht- oder Selbstversicherung (oesterreich.gv.at)
- [Informationen der Finanzmarktaufsicht zum Thema Lebensversicherungen](#): Lebensversicherung – alles rund ums Thema (fma.gv.at)

Frauen in der Landwirtschaft

- [Initiative Lebensqualität Bauernhof](#): Das bäuerliche Sorgentelefon
- [Hilfestellung bei Hofkonflikten aller Art](#): Mediationen im bäuerlichen Bereich (hofkonflikt.at)
- [SVS – Sozialversicherungsanstalt der Selbstständigen](#)
- [Landwirtschaftskammer Österreich](#) (lko.at)
- [Interessensvertretung für Bäuerinnen in Österreich](#): Spezifische Informationen für Bäuerinnen (baeuerinnen.at)
- [ÖBV – Vereinigung österreichischer Kleinbäuerinnen und Kleinbauern](#): Via Campesina



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

Standorte & Kontakte

 **Wien**
Nußdorfer Straße 27
1090 Wien
 wien@geldleben.at

 **Graz**
Sackstraße 36
8010 Graz
 graz@geldleben.at

 0720 303004



www.geldleben.at



Hier kommst du zum gesamten Wissensbereich!

Stand: Juli 2025



gefördert aus Mitteln des

 Bundesministerium
Soziales, Gesundheit, Pflege
und Konsumentenschutz