



Existenzgründung und Familie - Passt das zusammen?



Eine Sonderausgabe des Dezernat 16 - Bulletin in Zusammenarbeit mit dem Bündnis für Familie Heidelberg und den **parentrepreneurs!**

EXISTENZGRÜNDUNG UND FAMILIE: DIE SITUATION

Selbst, ständig und Familie: Wie Unternehmerinnen und Unternehmer Beruf und familiäre Pflichten vereinbaren.

Die Vereinbarkeit von Beruf und Familie ist heute ein zentrales Thema für Wirtschaft und Politik und eine große Herausforderung für Arbeitnehmer. Verspricht eine Selbstständigkeit mehr Freiheiten für ein Leben mit Kindern? Oder ergeben sich dadurch neue Probleme, die bewältigt werden müssen? Wir fragen: Wie vereinbaren die Akteurinnen und Akteure der Kreativwirtschaft Beruf und familiäre Pflichten?

Morgens Telefonate mit Kunden, mittags für die Kinder kochen, nachmittags ins Atelier oder ins Büro. Auch mal mit dem Baby im Tragetuch oder dem Kind im Kinderwagen. Und nach dem Arbeitstag noch schnell bei der Mutter vorbeischaun, denn der neue Pflegedienst ist noch nicht eingearbeitet. Für viele Selbstständige zwischen 30 und 50 ist das Alltag. Trotz der Doppelbelastung schätzen es Freiberufler und Selbstständige in aller Regel sehr, ihr eigener Chef zu sein. Julia Gänzler, Kommunikations- und PR-Beraterin im Dezernat 16, sagt dazu:

„Ein wichtiger Grund für meine Selbstständigkeit lag in den gestiegenen Familienanforderungen, die sich als Angestellte nur schwer erfüllen ließen. Als Selbstständige kann ich flexibler reagieren – allerdings ist die Belastung dadurch nicht weniger geworden, sondern nur anders verteilt.“

Sind flexible Arbeitszeiten und freiere Gestaltung des Alltags also Lösungen für die im beruflichen Kontext häufig schwierige Vereinbarkeit?

Bei vielen Paaren mit Kindern oder Familienpflichten im Angestelltenverhältnis bleibt einer der Partner längere Zeit zuhause. Tatsächlich steigt der Anteil an Erwachsenen, die ihre Erwerbstätigkeit aufgrund von Betreuung und Pflege einschränken oder ganz aufgeben, in den letzten Jahren an. 25% reduzierten ihre Arbeitszeiten, 12% gaben die Erwerbstätigkeit auf. Bei den Selbstständigen dagegen sind Elternzeiten oft gar nicht vorhanden. Laut einer Umfrage unter Unternehmerinnen war die bessere Vereinbarkeit von Familie und Beruf für 14% der Auslöser für die Selbstständigkeit. In der Kultur- und Kreativwirtschaft Heidelberg geben das sogar 40% der Befragten an: „Manchmal heißt meine Selbstständigkeit für meine Kinder, dass sie eben im Büro Hausaufgaben machen müssen“, erklärt Julia Gänzler. Kein Spagat mehr zwischen den Aufgaben, sondern ein Miteinander. Doch ist dieses „Alles-auf-einmal“ ohne Pause tatsächlich wünschenswert?

Hohe Ansprüche an die eigene Arbeit, laufende Aufträge, fehlende Rentenversicherung und finanzielle Unsicherheiten führen häufig zu großem Druck und wenig bewusst genommener Familienzeit. Unter den vom VdU befragten Unternehmerinnen gaben daher auch 11% an, die Selbstständigkeit habe sie von der Gründung einer Familie abgehalten. Die Angst, nicht arbeiten zu können, Aufträge zu verpassen, oder auch nicht genügend Geld für die Kinder zu verdienen, ist groß. Denn wer als Angestellter

nicht arbeitet, kann prozentual Elterngeld beziehen. Wer als Selbständiger nicht arbeitet, verdient nichts, ist nicht sichtbar, verliert im schlimmsten Falle Kunden. In der Kultur- und Kreativwirtschaft Heidelberg geben 90% der Befragten an, nach der Familiengründung diese gewachsene Verantwortung für ihre Unternehmung wahrzunehmen. „Früher musste ich mich mit meiner Selbstständigkeit versorgen, jetzt ist eine komplette Familie auf meinen Erfolg angewiesen“, schreibt eine befragte Person. Wird die Familie für Selbstständige damit zur Falle? Und wie hoch ist das Armutrisiko für Menschen, die Kinder haben?

Tatsächlich schützt Erwerbstätigkeit aller Art nicht komplett vor der Armut. Zwischen 7,1 und 7,8 Prozent soll die Quote der sogenannten „Working Poor“ liegen – das ist zwar weit unter dem Armutrisiko von Erwerbslosen (56,9%), aber nicht wegzuleugnen. Gerade kinderreiche Familien müssen mit finanziellem Druck leben: Ab dem dritten Kind steigt das Armutrisiko in jeder Bevölkerungsgruppe auf etwa 18% an.

Verschiedene Parteien fordern seit Jahren auch für Selbstständige mit familiären Pflichten eine bessere Absicherung. Doch bis die langsam mahlenden Mühlen der Politik sich auch in diesem Bereich bewegen, bleibt den Selbstständigen nur, individuelle Lösungen für ihre eigene Vereinbarkeit zu finden.

In der Kultur- und Kreativwirtschaft Heidelberg setzt man zum Beispiel auf gegenseitige Hilfe. Hier schaffen Kreative sich Strukturen selbst, um Abholen oder Nachmittagsbetreuung der Kinder zu gewährleisten. Laut unserer Umfrage unter den Kreativen Heidelbergs ist „mehr Akzeptanz von Kindern während der Arbeitszeit, verständnisvolle Geschäftspartner und Kunden“ ein zentraler Wunsch für die Zukunft. In Einzelfällen scheint das bereits gut zu klappen. In vielen anderen gesellschaftlichen Bereichen ist der Nachholbedarf größer. Shiva Hamid, Mit-Geschäftsführerin der breidenbach studios, sagt dazu:

„Eine wirklich kinderfreundliche Kultur haben wir in Deutschland nicht, und das betrifft nicht nur die Arbeit, sondern auch Teilhabe oder Engagement. Es muss uns möglich sein, Kinder zu unseren Aufgaben mitzunehmen. In den letzten Jahren sind viele Debatten zu diesem Thema angestoßen – das empfinde ich als positiv.“

Das Bündnis für Familie Heidelberg unterstützt Berufstätige bei der Vereinbarkeit. Zusammen mit den parentpreneurs, einer Initiative, die aus Netzwerktreffen im Dezernat 16 hervorging, arbeitet das Bündnis an Lösungen speziell für den Bereich der Selbstständigkeit. Im Vordergrund der Arbeit bei den parentpreneurs stehen dabei eine gute Organisation von Abläufen sowie das Priorisieren von Aufgaben, die gegenseitige Hilfe und der offene Austausch.

Im Vorfeld des Netzwerkforums am 14. April haben wir Selbstständige im Dezernat 16 gefragt: Wie vereinbart Ihr familiäre Pflichten und Beruf?

PORTRÄT: OSKAR DAMMEL

Oskar Dammel ist mit dem Ton- und Filmstudio Onkel Lina seit 2013 Mieter im Dezernat 16. Heute kombiniert er die Vorteile einer Teilanstellung mit selbständiger Tätigkeit. Vater wurde er bereits in einer sehr frühen Lebensphase.

Oskar: In den letzten Jahren hat sich mein Tätigkeitsfeld immer wieder angepasst. Mit Onkel Lina mache ich klassische Filmproduktion, Musik, auch Projekte für die Stadt Heidelberg. Als Veranstaltungstechniker bin ich viel auf Touren. Die Möglichkeit zu schnellen Veränderungen ist für mich ganz wesentlich am selbständig Arbeiten.

Mein Sohn wurde 2005 geboren. Kinder und Studium, das funktioniert wirklich wunderbar! Ich war sehr flexibel, es gab Hilfen, wir bekamen schnell einen Betreuungsplatz. Mit dem Schritt in die Selbständigkeit konnte ich dann viel meiner Arbeit in die Betreuungszeiten meines Sohnes legen. Und ihn trotzdem jeden Tag zur Schule bringen.

Heute habe ich eine Teilanstellung in einem Konzerthaus und bin nebenberuflich selbständig. Das hat Vorteile: Die Sicherheit eines kleinen, aber regelmäßigen Gehalts, die Absicherung im Krankheitsfall. Ich kombiniere das Beste aus beiden Welten. Anders als vor einigen Jahren arbeite ich aktuell viel nachts und am Wochenende, zum Beispiel auf Konzerten. Wenn ich auf Tour bin, ist meine Partnerin für meinen Sohn da. Sie ist eine ganz wichtige Komponente in unserem Familienleben. Ohne sie würde es nicht funktionieren, auch finanziell.

PORTRÄT: SHIVA HAMID

Shiva Hamid ist Mitgründerin und Geschäftsführerin der breidenbach studios. Vor 1,5 Jahren kündigte sie eine verantwortliche Position bei einem Kulturverlag, um komplett in die Selbständigkeit zu gehen. Einer der Gründe für diese Entscheidung: Ihre Tochter.

Shiva: Als meine Tochter zur Welt kam, war ich beruflich gleich doppelt eingebunden. Lange habe ich tagsüber im Verlag und abends für die breidenbach studios gearbeitet. Es hat eine Weile gedauert, bis ich verstanden habe, dass unser Familienleben auch Raum braucht. Als sich die breidenbach studios weiter entwickelten und neue Geschäftsbereiche erschlossen, habe ich diese Chance genutzt.

Ich wollte selbstbestimmter und flexibler arbeiten, mich nicht mehr ständig den Zeiten anderer unterwerfen und für mein Kind da sein. Dieser Wunsch hat sich absolut erfüllt. Heute kann ich jeden Tag entscheiden, wo und wann ich arbeite. So bleibt insgesamt auch mehr Zeit für mich, meine Familie und für Freundschaften.

Die Betreuung teilen wir uns zu gleichen Teilen. Zudem haben wir ein soziales Netz vor Ort: Die Eltern und auch der Bruder meines Partners wohnen hier. Zusammen mit einer tollen Babysitterin ermöglicht uns das, viele Termine für unsere Tochter gemeinsam wahrzunehmen.



Foto: Oskar Dammel

Natürlich braucht mein 12-jähriger ganz anders meine Aufmerksamkeit und Zeit als früher. Manchmal bin ich unerwartet da, wenn er von der Schule kommt. Dann essen wir zusammen oder unternehmen etwas. Er geht genau wie ich sehr entspannt mit meinem Arbeitsalltag um. Noch ein wichtiger Faktor in unserem Leben ist unsere WG: Wir haben immer in WGs gewohnt, das ist wie ein zusätzliches soziales Netz.

Meine Tipps für das selbständige Arbeiten mit Kindern?

Die Entscheidung für eine Selbständigkeit nicht allein von der Familiensituation abhängig machen. Für das Risiko einer Selbständigkeit muss man auch der Typ sein. Und die Kombination in der Familie muss stimmen. Denn wenn mich die Unsicherheit einer Selbständigkeit stresst, und dann noch Kinder hinzu kommen, ist Selbständigkeit nichts, was entspannt und glücklich macht. Mein zweiter, ganz allgemeiner Tipp ist, sich über das Elternsein nicht zu vernachlässigen. Kinder sind ein Teil des Ganzen, genauso wie der Partner und das eigene Leben.

Mir ist Struktur sehr wichtig, und Routinen helfen beim Familienleben. **Daher lautet mein Tipp für Selbständige mit Kindern:** Macht eine Wochenplanung! Wir gehen am Sonntag gemeinsam unseren Wochenplan durch und achten auf Familienzeit, aber auch auf Freiräume. Denn zwischendurch entspannen oder etwas für sich tun - das mussten wir nach der Kleinkindzeit erst wieder lernen.



Foto: Shiva Hamid

PORTRÄT: KARIN KOPKA-MUSCH

Karin Kopka-Musch ist seit 2008 freischaffende Künstlerin. Sie hat ein Atelier im Dezernat 16. Den Alltag zwischen kreativem Schaffen und zwei Töchtern empfindet sie als herausfordernd, aber auch prägend und lehrreich.

Karin: Durch meine Familie bin ich unheimlich flexibel geworden. Mein Tagesrhythmus grenzt mich stark ein, ich muss viele Dinge gleichzeitig machen und ständig zwischen den Aufgaben hin und her wechseln. Die Flexibilität, die ich dadurch gelernt habe, wird in meinen Augen gesellschaftlich unterschätzt. Denn auch für meine Arbeit ist das Multitasking, das Verbinden, das Um-die-Ecke-Denken eine große Qualität. Und obwohl ich vormittags Künstlerin, nachmittags Mutter und abends wieder Künstlerin bin, bin ich bei jeder meiner Aufgaben präsent. Wenn auch nicht immer die Ruhe selbst, die ich gerne wäre.

Als „selbständig“ kann ich mich noch nicht sehen. Alleine mit meinen Kindern könnte mich meine Kunst nicht tragen. Ich bin zuversichtlich, dass sie das wird, wenn meine familiären Pflichten abnehmen. Doch Bedürfnislagen von Kindern vertragen sich sehr schlecht mit Museumsterminen und Vernissagen – ein echtes organisatorisches Problem für mich. Alles in allem aber überwiegen die Vorteile einer selbständigen Tätigkeit mit Kindern. Mein eigenes Tun sehe ich dabei auch als Rollenbruch. Viele gut ausgebildete Frauen in meinem Umfeld stehen wie ich vor der Herausforderung, ihr volles Potential zu leben



Foto: Karin Kopka-Musch

UND eine Familie zu gründen. Meistens sind es eher die Frauen, die es leisten, den Konsens von Erwerbstätigkeit und Kinderbetreuung in ihrem Alltag zu suchen. Sie kommen dadurch in die Situation, Anschlusschwierigkeiten in Sachen Wettbewerbsfähigkeit und Einkommen ausgesetzt zu sein, oder eben solche kompensieren zu müssen oder mutig nicht gelten zu lassen. Ich will Arbeit und Familie verbinden, will mich freischwimmen und meinen Kindern zeigen, dass beides geht. Auch wenn es sehr arbeitsintensiv ist.

Mein Tipp für Selbständige mit Kindern? Lasst Euch nicht Eure Flügel festbinden. Ein pragmatischer Weg zwischen familiärer Verantwortung und beruflichen Aufgaben muss nicht heißen, dass die Kinder uns beschränken. Sie sollten nie zum Problem gemacht werden.

TIPPS UND TRICKS

Das Netzwerk nutzen

Elternnetzwerke sparen eine Menge Ressourcen: Fahrten zu Sportvereinen oder Kindergeburtstagen einfach mit anderen absprechen und die Arbeit teilen. Um Hilfe zu bitten kostet Überwindung – lohnt sich aber.

Babysitter-Sharing

Eine sinnvolle Idee ist das Konzept des Babysittersharings. Familien, die in der Nähe wohnen oder im gleichen Stadtteil leben, teilen sich einen Babysitter. Das spart nicht nur Kosten, sondern die Kinder haben auch Spielgefährten.

Prioritäten setzen

Klar freut sich jede Helferliste in der Kita, der Schule und im Verein über die Mithilfe der Eltern. Es ist aber völlig okay, nicht überall aktiv zu sein. Es gibt nämlich keinen Preis für Eltern, die sich im Sportverein, im Elternbeirat, in der Kita und in der Politik gleichermaßen engagieren. Aber es gibt Überarbeitung und BurnOut.

Alle helfen mit

Wenn alle in der Familie helfen, ist vieles schneller erledigt. Die Kinder können ihre Wäsche selbst falten und in die Schränke räumen, der Partner kann auf dem Heimweg den Einkauf erledigen, und Aufräumen macht zusammen ohnehin mehr Spaß.

Pausen einplanen

Der Alltag gleicht einem Hamsterrad? Um nicht in die völlige Erschöpfung zu geraten, müssen Pausen im Tagesablauf eingeplant werden. Auch wenn es nur 5 Minuten für eine Tasse Tee sind. Pausen und Freizeit sollten auch im Terminkalender geblockt werden. Keine Anrufe, keine Mails. Nur durchatmen.

Plan B

Es ist immer sinnvoll, einen alternativen Plan zu haben. Der Aufbau eines sozialen Netzwerks ist wichtig, um im Krisenfall einspringen zu können. Nachbarn, Freunde und Familie, die helfen, wenn z.B. der Babysitter absagt oder das Kind krank wird, sind Gold wert.

PORTRÄT: SIMONE RUCKSTUHL

| Simone Ruckstuhl gibt dem Scheitern eine Bühne

Simone Ruckstuhl lebt in Mannheim und arbeitet als selbständige Fotografin und Cutterin. Seit Oktober 2015 ist sie die Mitinitiatorin der FuckUp Nights Mannheim. Sie ist überzeugt, dass das Scheitern eine Bühne braucht, damit andere Menschen daraus lernen können. Mehr als 30 Sprecherinnen und Sprecher erzählten bisher ihre persönliche Geschichte des Scheiterns und was sie daraus gelernt haben.

Simone, Du veranstaltest gemeinsam mit Angela Kniesel seit drei Jahren die FuckUp Nights in Mannheim. Wie kam es zu dieser Idee?

Es war nicht unsere Idee. Entstanden ist die FuckUp Nights in Mexiko und hat sich nun zu einem globalen Event entwickelt, welches in über 200 Städten weltweit stattfindet. Freunde von mir veranstalten die FuckUp Nights in Berlin. Als ich dort das Format sah, war mir sofort klar, dass es nach Mannheim passt. Mannheim, die Gründerstadt, da wird auch viel gescheitert.



Foto: Simone Ruckstuhl

Erfolgsgeschichten gibt es viele, über das Scheitern reden nur wenige Gründer offen. Woran liegt das?

Weil das Scheitern, gerade in Deutschland, immer noch als etwas sehr Negatives und Beschämendes gesehen wird. Deutschland liegt statistisch auf dem vorletzten Platz bei einer Umfrage über das Thema „Fehlerkultur“. Es gibt sie praktisch gar nicht. Dabei ist es Fakt: Nur wer etwas bewegt und Neues wagt, kann scheitern.

Fehler, Sackgassen, Projekte, die gewaltig schief gelaufen sind: Was kann man aus den Geschichten lernen? Man kann sehr viel aus den Geschichten lernen. Jeder der Zuhörer nimmt etwas anderes mit. Die Sprecher erklären neben ihrer Geschichte, was sie anders machen würden. Vor allem die Frage - und Antwortrunde nach jedem Vortrag zwischen Publikum und Sprecher gibt viele Tipps und Antworten.

Was nimmst Du persönlich aus den Veranstaltungen mit?

Mir wird immer wieder bewusst, wie groß der Bedarf ist, über das Scheitern zu sprechen und wie wichtig es ist. Jeder Sprecher, der bis jetzt auf unserer Bühne stand, bringt seine eigene Geschichte mit. Jeder empfindet das Scheitern anders. Ich selbst nehme jede Geschichte mit und jedes Wiederaufstehen. Ebenso bin ich durch die Organisation der FuckUp Nights aus meiner Komfortzone herausgekommen. Ich glaube, ich kann sogar sagen, dass ich mutiger geworden bin.

Und zum Schluss: welchen Tipp hast Du für Selbständige mit Familie?

Es ist ganz wichtig, es mit Leidenschaft zu tun. Von seiner Sache überzeugt zu sein und in Kauf zu nehmen, ein paar nächtliche Überstunden dranzuhängen. Als Selbständige mit Familie gibt es einen großen Vorteil, dass man sich seine Zeit einteilen kann, wann man arbeitet. Der Nachteil wiederum ist, dass man selbst dafür verantwortlich ist, die Aufträge fertig zu bekommen. Wichtig hierbei ist die Organisation und eine gute Portion Disziplin. Wenn der worst case eintritt, dass die Deadline eines Projektes vor der Tür steht und beispielsweise die Kinder krank sind, braucht man Überzeugung und Leidenschaft, um dran zu bleiben, nicht aufzugeben und weiterzumachen.

Mehr über Simone Ruckstuhl unter <http://www.fuckupnights-mannheim.de>.
Interview: parentrepreneurs

Mit Experten sprechen

Bei einem Beinbruch gehen wir zum Orthopäden. Aber psychische Probleme, Überlastung oder einfach nur ein Mangel an Kommunikation unter Erwachsenen: Das ist für viele immer noch ein Tabu. Wenn es nicht mehr weiter geht, müssen wir uns helfen lassen. Punkt.

Jammern erlaubt

Sich gelegentlich beklagen ist gut für die Seelenhygiene. Anstatt immer zu lächeln, muss daher Jammern unter Gleichgesinnten erlaubt sein. Ziel der Übung: Danach wieder positiv in die Zukunft schauen zu können.

PORTRÄT: MARCO TIDONA

Marco Tidona möchte mit Aponix & Vertical Urban Farming die Welt retten. Auf dem Netzwerkforum am 14.04. stellt Marco sein Unternehmen vor.

In Großstädten herrscht seit ein paar Jahren ein hipper Trend: Urban Gardening – also das Bepflanzen von Stadtflächen wie Straßenverkehrsinseln, Fassaden, Hinterhöfen, Vorgärten und Dächern. Gerade in Städten wird das Grün zum Inbegriff für Lebensqualität. Während Urban Gardening vor allem einen Lifestyle widerspiegelt, versucht Vertical Urban Farming Obst und Gemüse platzsparend, umweltfreundlich und lokal zu produzieren.

Seit mehr als zwei Jahren tüftelt Marco Tidona in der Bahnstadt an einer vertikalen „Pflanztonne“. Das Prinzip ist einfach: Man baut legoartig immer 6 Bauteile zu einem Ringsegment zusammen. Jedes Bauteil stellt bestimmte Pflanzadapter für die Pflanzen bereit. Die Ringsegmente wiederum kann man beliebig hoch übereinander zu einer Tonne aufstapeln.

Der Geschäftsführer des Unternehmens Aponix – ein Projekt der Manticore IT GmbH, Marco Tidona, hat im Februar 2017 eine kommerzielle Pflanztonne auf den Markt gebracht, die ohne Erde auskommt und derzeit von der Staatlichen Lehr- und Versuchsanstalt für Gartenbau Heidelberg (LVG) getestet wird. Nutzpflanzen wachsen hier in einem kontrollierten Kreislauf mit flüssigem mine-



Foto: Marco Tidona

ralischen oder organischen Dünger. Das habe den Vorteil, dass bis zu 90 Prozent weniger Wasser verbraucht werde und man so gut wie keine Pestizide benötigt, so Tidona.

Die vertikale Pflanztonne kann jedoch auch mit Erde gefüllt werden und als Hochbeet-Alternative von Endverbrauchern genutzt werden. Ziel ist es, dezentral ganzjährig Lebensmittel zu produzieren und die durchschnittlich 1500 Foodmeilen, die unsere Lebensmittel zurücklegen, erheblich zu reduzieren.

Marco Tidona wird am 14. April 2018 im Rahmen des Netzwerkforums der parentpreneurs in einem Impulsvortrag über seine Erfahrungen des grünen Gründens berichten.



Foto: Anne Bormann – Das Kamerakind

Die Gastgeber des Netzwerkforums am 14.04.:

PARENTPRENEURS

Die parentpreneurs sind Selbständige mit Familie aus Heidelberg und der Region, die seit 2017 einen Schwerpunkt unter dem Dach des „Bündnis für Familie Heidelberg“ bilden. Erste Aktivitäten wie ein jährliches Netzwerkforum sowie quartalsweise stattfindende Netzwerktreffen greifen den Wunsch nach einem Austausch zu Themen wie Marketing, Strategie, Planung etc. auf. Der Fokus der parentpreneurs liegt auf dem Thema Vereinbarkeit von Selbständigkeit und Familie. Immer mehr Eltern sehen die Selbständigkeit als Chance, Beruf und Familie unter einen Hut zu bekommen.

Die parentpreneurs wollen das Thema Selbständigkeit mit Familie in Heidelberg sichtbar machen, Erfahrungen austauschen und mit Hilfe von Best-Practice-Beispielen anderen Selbständigen mit Familie konkrete Lösungen aufzeigen.

Die Köpfe hinter den parentpreneurs sind (l.n.r.) Julia Gänzler (kommunikation\küche), Caroline Trost (Königswege Projektmanagement), Annette Holthausen (ForscherFreunde), Aline Moser und Tabea Tangerding (Bündnis für Familie Heidelberg).

Erreichbar sind die parentpreneurs auf Facebook, Instagram, per Mail an info@familie-heidelberg.de, oder unter www.parentpreneurs.de.

ZÜNDER FÜR GRÜNDER SPEZIAL MIT SANDRA PFISTERER

Sandra Pfisterer, Inhaberin und Geschäftsführerin von PfiStar und alleinerziehende Doppelmama, ist aus ihrer nebenberuflichen Tätigkeit vor zwei Jahren mit ihrer Praxis für Psychoonkologie in die Selbständigkeit gestartet. Aus ihrer ursprünglichen Arbeit mit Krebspatienten und deren Angehörigen ist heute ein Workshopangebot mit Lizenzmodell für Jedermann entstanden: Das Format „Was wäre, wenn ich jetzt gehe?“

Foto: Sandra Pfisterer



Den meisten Menschen ist das Thema Tod unangenehm, vor allem wenn es um den eigenen geht. Deshalb ist es verständlich, dass auch um organisatorische Belange in diesem Zusammenhang ein großer Bogen gemacht wird. Hier setzt PfiStar an. Doch PfiStar plant nicht das eigene Sterben, sondern letztlich ein entspanntes Leben. Die Workshops vermitteln dies in einem entspannten Rahmen.

Beim Zünder für Gründer spezial am 12. April berichtet Sandra Pfisterer von ihrem Weg in die Selbständigkeit und erzählt, was sie vor allem in den letzten 11 Monaten alles gelernt und mit viel Mut und Einsatz angepackt hat.

FAMILIENFREUNDLICHES HEIDELBERG - ANLAUFSTELLEN UND KONTAKTE

INFORMATION

| | | |
|------------------------------|--|--|
| Familienoffensive Heidelberg | Informationen und Angebote der Stadt | www.heidelberg.de |
| BündnisSprechZeit | Beratungsangebot für Beschäftigte | www.familie-heidelberg.de |
| Vereinbarkeitsglossar | Stichwortverzeichnis zur Vereinbarkeit | www.familie-heidelberg.de |

KINDERBETREUUNG

| | | |
|--------------------------------|------------------------------------|--|
| Kinderbetreuungsdatenbank | Kinderbetreuungsüberblick in HD | www.kita-hd.meinkind.de |
| Kinder- und Jugendamt | Informationen zur Kinderbetreuung | www.heidelberg.de |
| Heidelberger Tagesmütterverein | Tagespflege in Heidelberg | www.tagesmuetter-hd.de |
| Babysitterbörse online | Angebote und Gesuche in Heidelberg | www.familie-heidelberg.de |

SCHULE UND FERIEN

| | | |
|---------------------------|-----------------------------------|--|
| Schulwegweiser Heidelberg | Übersicht weiterführende Schulen | www.heidelberg.de/bildung |
| Päd-aktiv e.V. | Betreuungsangebote an Schulen | www.paed-aktiv.de |
| Nachhilfeplattform online | Angebote und Gesuche | www.familie-heidelberg.de |
| Feriensuchmaschine | Übersicht über Ferienangebote | www.ferien-hd.meinkind.de |
| FerienOnJob | berufsorientiertes Ferienprogramm | www.ferienonjob.de |
| FerienTicket | Gutschein des Arbeitgebers | www.ferienticket.info |

ANGEHÖRIGENPFLEGE

| | | |
|-----------------------------|--------------------------------|--|
| Bündnis - Pfliegelotse | Lotsenangebot für Beschäftigte | www.familie-heidelberg.de |
| Pflegestützpunkt Heidelberg | Beratung und Service | www.heidelberg.de |



KINDER IM #D16

Die Akteurinnen und Akteure des Dezernat 16 wissen, vor welchen Herausforderungen Selbständige mit Familienpflichten stehen. Daher ist das Netzwerkforum der parentpreneurs am 14.4. nicht die einzige Veranstaltung, bei der Kinder selbstverständlich mit eingeplant werden.

Ob Literaturcamp, OPEN HOUSE DAY, stARTcamp oder die zahlreichen Workshops, die hier stattfinden: Unsere Veranstalter bemühen sich je nach Möglichkeiten um Angebote, die unseren Familien entgegen kommen. Kinderfreundliche Angebote werden auf unserer Website oder auf Facebook entsprechend ausgewiesen.

Veranstaltungen mit Kinderbetreuung oder kinderfreundlichem Programm leisten einen wichtigen Beitrag zur Vereinbarkeit.

TERMINE UND VERANSTALTUNGEN

Offene Beratungsstunde der Stabsstelle Kultur- und Kreativwirtschaft

Jeden 1. und 3. Donnerstag | 14:30-15:30 | Café Leitstelle

Zünder für Gründer Spezial

12.04. | Foyer 1

Netzwerkforum „Selbständig mit Kind“

14.04. | ab 14:00 | Foyer 1

parentpreneurs-Netzwerktreffen „Gelassen und fit durch den parentpreneurs Alltag“ mit Wencke Brusniak

06.07. | 10:00-12:00 | Seminarraum

parentpreneurs-Netzwerktreffen „Gründen im Team - geteilte Zeit ist doppelte Zeit?!“ mit Caroline Trost Königswege Projektmanagement

19.10. | 10:00-12:00 | Foyer 1

MFG - Strategische Vertriebswege entdecken

19.04. | 10:00-18:00 | Seminarraum

Ferien on Job

22.05.-25.05. | Jeweils 09:00-15:30 | Für Jugendliche im Alter von 14 bis 17 Jahren | Heidelberger Dienste gGmbH

Weitere Termine online



ARCHITEKTUR
BUCH-LITERATUR
DESIGN
FILM
KUNST
DARSTELLENDEN KÜNSTE

MUSIK
PRESSEMARKT
RUNDFUNK
SOFTWARE / GAMES
TEXTIL
WERBUNG

IMPRESSUM

Heidelberger Dienste gGmbH
Hospitalstraße 5, 69115 Heidelberg
Telefon: 06221 1410-0

Registergericht: Amtsgericht Mannheim,
Registernummer HRB 3345 56

E-Mail: info@hddienste.de

V.i.S.d.P. und inhaltlich Verantwortlicher
gemäß § 5 TmG:

Wolfgang Schütte, Geschäftsführer

Redaktion:

Layout und Satz: Dirk Welz

Text und Fotos: Julia Schönborn

Haftungshinweis:

Trotz sorgfältiger, inhaltlicher Kontrolle übernehmen wir keine Haftung für die Inhalte externer Links. Für den Inhalt der verlinkten Seiten sind ausschließlich deren Betreiber verantwortlich.

DEZERNAT 16

Emil-Maier-Straße 16
69115 Heidelberg

Heidelberger Dienste gGmbH
Hospitalstraße 5
69115 Heidelberg
Telefon: 06221 1410-0

E-Mail: redaktion@dezernat16.de
www.hddienste.de