

ALLEIN STARK – ABER SELTEN ERHOLT

Interview mit Lena Wessel, Landesgeschäftsführerin des Verbands alleinerziehender Mütter und Väter, Landesverband Niedersachsen e.V. (VAMV), über die Herausforderungen alleinerziehender Mutter und Väter Urlaub machen zu können.

Frau Wessel, Ihr Verein unterstützt Alleinerziehende in sämtlichen Belangen ihres Lebens. Wie wichtig ist das Thema „Reisen und Erholung“ für Alleinerziehende in Niedersachsen – und warum?

Das Thema ist von zentraler Bedeutung, da Erholung für Alleinerziehende besonders wichtig, aber häufig schwer umsetzbar ist. Sie tragen eine hohe Mehrfachbelastung: Neben der alleinigen Kinderbetreuung müssen sie den Alltag organisieren, einer Erwerbstätigkeit nachgehen und kommen oft mit begrenzten finanziellen Ressourcen aus. Hinzu kommen psychische Belastungen wie Überforderung, Einsamkeit und Unsicherheiten. Durch die häufig fehlende Entlastung durch ein zweites Elternteil entsteht eine dauerhafte Einsatzbereitschaft. Daraus können Erschöpfung, chronischer Stress und gesundheitliche Beeinträchtigungen resultieren. Diese Belastungen wirken sich nicht nur auf die Lebensqualität des alleinerziehenden Elternteils, sondern auch auf die der Kinder aus. Regelmäßige Erholungsphasen – etwa in Form von Reisen oder kurzen Auszeiten – sind daher essenziell, um physische und psychische Ressourcen wiederherzustellen.

Wie sehen diese Hürden genau aus, die Alleinerziehende beim Thema Urlaub bzw. Reisen erleben?

Für viele Alleinerziehende sind Urlaube schwer realisierbar. Häufig fehlen sowohl die finanziellen Mittel als auch die zeitlichen Ressourcen für Planung und Organisation. Zudem erfordert es Mut, allein mit den Kindern zu verreisen und alles eigenständig zu organisieren. Der Zugang zu Erholungsangeboten ist damit auch eine Frage sozialer Teilhabe. Finanzielle Belastungen, fehlende Betreuungsmöglichkeiten, Zeitmangel und unzureichende Informationen erschweren diese Teilhabe erheblich.



Bildquelle: Verband alleinerziehender Mütter und Väter, Landesverband Niedersachsen e.V. (VAMV)

Raus aus Belastungen wie Überforderung, Einsamkeit und Unsicherheiten, um mit den Kindern und anderen Alleinerziehenden eine unbeschwertere Zeit zu genießen. Dafür macht sich der VAMV stark.

Welche Rolle spielen dabei sozialpolitische Rahmenbedingungen – und was müsste sich ändern?

Familien mit geringem Einkommen können in Niedersachsen unter anderem Zuschüsse für Familienurlaube beantragen oder an geförderten Familienfreizeiten teilnehmen. Diese Angebote sind sehr wertvoll, doch die Nachfrage übersteigt die verfügbaren Mittel deutlich. Bereits zu Beginn des Jahres sind die Fördergelder oft ausgeschöpft, sodass viele Anträge abgelehnt werden müssen. Familien, die später im Jahr Unterstützung beantragen, gehen häufig leer aus. Eine deutliche Aufstockung der Mittel durch das Land Niedersachsen wäre daher dringend notwendig.

Welche Angebote gibt es derzeit beim VAMV Niedersachsen im Bereich Urlaub und Erholung?

Der VAMV Niedersachsen bietet Zuschüsse zur Familienerholung sowie jährlich organisierte Familienfreizeiten an. Diese ermöglichen Alleinerziehenden und ihren Kindern eine mehrtägige Auszeit zu erschwinglichen Kosten. Neben Aus-

oft bei breiten Türen und Aufzügen – spezielle Pflegeausstattung oder geschultes Personal fehlen. Auch Betreuungsangebote wie ein „Kids Club“ sind für schwerstbehinderte Kinder in der Regel keine Option.

„Für viele betroffene Familien bedeutet Urlaub nicht Erholung, sondern vor allem Organisation und dauerhafte Verantwortung“, so Winter. „Eltern müssen auch fern von zu Hause durchgehend pflegen – echte Entlastung findet kaum statt.“ Die Herausforderungen sind vielfältig: Pflegebetten, medizinische Geräte oder Rollstühle müssen organisiert und transportiert werden, die medizinische Versorgung vor Ort muss im Vorfeld genau geprüft werden. Hinzu kommen soziale Hürden – etwa Unsicherheiten oder ablehnende Reaktionen anderer Gäste, z. B. bei Verhaltensauffälligkeiten wie lautem Lautieren und Schreien. Nicht selten stehen Eltern auch im Urlaub unter Dauerbelastung, während Geschwisterkinder zu kurz kommen.

„Nur wer sich Auszeiten gönnt, behält die Kraft, für andere da zu sein.“

Alice Salomon

Ein Ort, der mitdenkt

Genau hier setzt Hof Rabenmühle an. Geplant sind zwölf Gästezimmer sowie ein separater Bereich für Eltern und Geschwister. Das Besondere: Die Betreuung der Kinder wird rund um die Uhr durch ein professionelles Pflegeteam sichergestellt. Ergänzt wird dieses Angebot durch pädagogische Fachkräfte, die die Kinder begleiten und fördern.

„Hier ist alles auf die Bedürfnisse der Kinder vorbereitet – komplizierte Erklärungen oder Kompromisse sind nicht nötig“, erklärt Winter. „Familien können einfach ankommen und Urlaub erleben.“

Durch die enge Zusammenarbeit mit einer inklusiven Kita vor Ort entstehen zusätzliche pädagogische und soziale Angebote. Auch die Region wird aktiv einbezogen: In der Umgebung sollen inklusive Freizeitmöglichkeiten entstehen, die gezielt gemeinsame Erlebnisse für alle Familienmitglieder ermöglichen.

Mehr als ein Bauprojekt

Doch der Weg dorthin ist anspruchsvoll. Mit einem geplanten Gesamtvolumen von rund 12 Millionen Euro ist Hof Rabenmühle ein ambitioniertes Vor-

haben. Öffentliche Fördermittel stoßen angesichts wachsender Bedarfe zunehmend an ihre Grenzen – gerade im Bereich inklusiver Freizeit- und Reiseangebote. „Ein so mutiges Projekt ist in hohem Maße auf zivilgesellschaftliches Engagement angewiesen“, betont Winter. „Gleichzeitig brauchen wir langfristig auch stärkere politische Unterstützung, um verlässliche Rahmenbedingungen zu schaffen.“ Deshalb spielen Großspenden, Förderpartnerschaften und private Unterstützung eine zentrale Rolle, um das Projekt Wirklichkeit werden zu lassen.

„Urlaub für alle“ – wirklich für alle?

Die zentrale Frage, die das Projekt aufwirft, ist ebenso einfach wie unbequem: Wann begegnet man im eigenen Urlaub tatsächlich Familien mit schwerstbehinderten Kindern? „Reisen und Erholung sind für alle Menschen wichtig“, sagt Winter. „Doch für viele Familien mit schwerstbehinderten Kindern bleibt ein gemeinsamer Urlaub die Ausnahme.“ Die Antwort macht deutlich, wie groß die Lücke noch ist. Denn so lange Reisen für diese Familien mit so vielen Hürden verbunden bleibt, ist echte Teilhabe nicht erreicht. Hof Rabenmühle möchte genau das ändern – und einen Beitrag dazu leisten, dass „Urlaub für alle“ mehr ist als ein gut gemeinter Anspruch.

Wie es weitergeht

Derzeit befindet sich Hof Rabenmühle in der entscheidenden Phase der Finanzierung. Um den Bau realisieren zu können, sind weitere Unterstützer*innen gefragt. Neben Spenden sind insbesondere Kontakte zu möglichen Förderern und Partnern von großer Bedeutung. „Jede Unterstützung bringt uns dem Ziel näher, diesen besonderen Ort zu schaffen“, so Winter.

Mehr Informationen finden Sie unter:

www.hof-rabenmuehle.de

Friederike Winter

Leitung Öffentlichkeitsarbeit

Lebenshilfe Verden

f.winter@lebenshilfe-verden.de

tauschmöglichkeiten, Kinderbetreuung und freier Zeit für die Familien beinhalten die Freizeiten auch Bildungsangebote, etwa zu Stressbewältigung, Selbstfürsorge und mentaler Gesundheit. Die Freizeit im Jahr 2026 führt beispielsweise nach Borkum, ist jedoch bereits ausgebucht – auch hier übersteigt die Nachfrage das Angebot deutlich. Darüber hinaus gibt es ein neues, niedrigschwelliges Angebot: organisierte Rahmen für private Reisen. Hier werden Orte, Zeiträume und einzelne Programmpunkte vorgeschlagen, während die Familien ihre Unterkunft selbst buchen.

Und wie unterstützt Ihr Verein Alleinerziehende bei der Inanspruchnahme von Förderungen?

Der VAMV berät umfassend zu bestehenden Angeboten und Fördermöglichkeiten. Die Unterstützung erfolgt telefonisch oder per E-Mail und umfasst unter anderem Hilfe bei der Antragstellung oder Anmeldung zu Freizeiten.

Welche Rolle können andere gesellschaftliche Akteure dabei spielen?

Kommunen, Ministerien und Ferienanlagen können einen wichtigen Beitrag leisten, indem sie finanzielle Unterstützung bereitstellen und ausreichend familiengerechte Unterkünfte fördern und sichtbar machen. Ebenso wichtig ist die gezielte Förderung von Trägern, die entsprechende

Angebote organisieren. Ferienanlagen könnten beispielsweise zeitweise Kinderbetreuung anbieten, um Alleinerziehenden Erholungsphasen zu ermöglichen. Darüber hinaus können gemeinschaftliche Aktivitäten vor Ort den Austausch und das Gemeinschaftsgefühl stärken.

„Dieses Gefühl der Sonne auf der Haut, des Salzes im Haar – das ist die einzige Wahrheit, die im Sommer zählt.“
Françoise Sagan

Was sind Ihre drei wichtigsten Forderungen, um Reisen für Alleinerziehende zu ermöglichen?

Wir brauchen eine verlässliche finanzielle Unterstützung für Familien und Träger, sowie unkomplizierte und barrierearme Antrags- und Buchungsverfahren. Zudem bräuchte es ein ausreichendes Angebot an familienfreundlichen Unterkünften und gezielte Informations- und Werbemaßnahmen.

Gibt es Beispiele, die den Wert solcher Reisen verdeutlichen?

Die große Dankbarkeit der Familien zeigt, wie wichtig diese Angebote sind. Viele Kinder – und auch einige Eltern – erleben durch solche Reisen zum ersten Mal das Meer. Diese Erfahrungen bleiben nachhaltig in Erinnerung und stärken die Familien langfristig. Dass viele Familien die Angebote wiederholt in Anspruch nehmen möchten, unterstreicht zusätzlich deren hohe Bedeutung.

Wie kann der VAMV unterstützt werden?

Zunächst ist hervorzuheben, dass die bestehende Förderung durch das Land Niedersachsen eine wichtige Unterstützung darstellt. Um den hohen Bedarf zu decken, sind jedoch zusätzliche finanzielle Mittel erforderlich – sowohl für die Familien als auch für die organisatorische Umsetzung der Angebote. Darüber hinaus hilft es bereits sehr, wenn Informationen über die Angebote weiterverbreitet werden, damit möglichst viele Familien davon erfahren und profitieren können.

Mehr Informationen finden Sie unter:

www.vamv-niedersachsen.de

LENA WESSEL

Landesgeschäftsführerin

Verband alleinerziehender Mütter und Väter,

Landesverband Niedersachsen e.V. (VAMV)

lena.wessel@vamv-niedersachsen.de



Bildquelle: Verband alleinerziehender Mütter und Väter, Landesverband Niedersachsen e.V. (VAMV)

Zum ersten Mal das Meer sehen. Oft fehlt es Alleinerziehenden an finanziellen Mitteln und zeitlichen Ressourcen für Planung und Organisation. Der VAMV unterstützt alleinerziehende Mütter und Väter bei der Realisierung eines Urlaubs. Nur leider übersteigt die Nachfrage die verfügbaren Plätze.