



Hilfe für alleinerziehende Mütter und Väter

Gemeinsam statt einsam

In der Zeit von 1996 bis 2021 ist die Anzahl der Alleinerziehenden mit minderjährigen Kindern von 1,3 Millionen auf knapp 1,5 Millionen angestiegen. Von den rund 13 Millionen Kindern unter 18 Jahren leben inzwischen 18 Prozent mit einem Elternteil im Haushalt.

Die größte Gruppe der Alleinerziehenden-Haushalte war im Jahr 2019 mit 48,3 Prozent die der alleinerziehenden Mütter mit einem Kind. An zweiter Stelle standen mit 29,9 Prozent die alleinerziehenden Mütter mit zwei Kindern. Mit großem Abstand folgten die alleinerziehenden Mütter mit drei und mehr Kindern sowie die alleinerziehenden Väter mit einem Kind (9,7 bzw. 7,7 Prozent).

An den Zahlen ist eine schleichende Veränderung der uns geläufigen und selbstverständlichen Familienstrukturen erkennbar.

Alleinerziehende sind oftmals durch die täglichen Belastungen überfordert.

Beratung und Unterstützung erhalten Alleinerziehende vom Verband alleinerziehender Mütter und Väter, Landesverband Niedersachsen e. V.

Geschäftsführerin Lena Plog berichtet aus ihrer Tätigkeit:

FAM: Wie haben sich in den letzten Jahren die Familienstrukturen verändert?

Lena Plog: Die Familienstrukturen werden immer vielfältiger und pluralisieren sich. Die Zahlen zeigen dies eindeutig, beispielsweise für Alleinerziehenden-Familien. Hinzu kommen noch viele weitere Familienformen. Kinder leben u. a. in Pflege- oder Adoptivfamilien, in Patchwork- oder Regenbogenfamilien. Die Familie aus Vater und Mutter, in der Regel verheiratet, mit Kind/ Kindern existiert noch als häufigste Form, wird aber zunehmend durch andere Familienformen ergänzt bzw. erweitert.

FAM: Welche Folgen hat der Wandel der Familienstrukturen?

Lena Plog: Durch den Wandel der Familienstrukturen werden die Bedürfnisse von Familien ebenfalls vielfältiger. Die Rahmenbedingungen in Politik und Gesellschaft können dementsprechend nicht starr bestehen bleiben, sondern auch hier muss ein Wandel, ein Umdenken und eine Weiterentwicklung stattfinden. Immer wichtiger sind beispielsweise für Familien allgemein, aber besonders für Alleinerziehende, qualitativ hochwertige und flexible Kinderbetreuungsangebote, die auch Randzeiten abdecken, sowie verlässliche, niederschwellige und gut erreichbare Beratungs- und Unterstützungsangebote.

FAM: Sich allein um Kids, Job und Haushalt zu kümmern, ist eine große Herausforderung. Wie können sich alleinerziehende Mütter und Väter vor Überlastung schützen? Wie und wo finden sie Entlastung und auch finanzielle Hilfe?

Lena Plog: Es ist eine sehr große Herausforderung und ich möchte an dieser Stelle allen Alleinerziehenden sagen, was für eine großartige Arbeit sie leisten. Maßnahmen zum Schutz vor Überlastung richten sich unter anderem nach der jeweiligen Lebenssituation. Grundsätzlich lässt sich aber sagen, dass viele Alleinerziehende, mit denen ich spreche, den Austausch mit anderen Alleinerziehenden

schätzen, beispielsweise bei Treffen im Rahmen unserer VAMV-Ortsverbände und Kontaktstellen oder bei Treffen, die von Landkreisen, Familienzentren oder ähnlichem angeboten werden. Ein Austausch mit anderen Personen in einer ähnlichen Situation kann, so denke ich, sehr hilfreich sein. Allgemein sind Freunde, Familie oder Bekannte häufig eine gute Unterstützung und es empfiehlt sich, ein eigenes Netzwerk aufzubauen. Sich bei Fragen oder Unsicherheiten, zum Beispiel zu Anträgen bei Behörden oder zu den eigenen Ansprüchen, in einer Beratungsstelle zu melden, empfehle ich sehr. Sich beraten und unterstützen zu lassen, ist keine Schwäche, sondern eine Stärke! Sollte kein*e Ansprechpartner*in von uns bei der Rat suchenden Person vor Ort sein, schauen wir bei Bedarf gemeinsam nach einer passenden Stelle, die sich in der Nähe befindet. Allgemein ist zusätzlich eine Neustrukturierung der Zeit und des Alltags wichtig, aber dies klappt nicht von heute auf morgen, sondern benötigt Zeit und Übung. Empfehlen kann ich außerdem die VAMV-Broschüren und Infos auf unserer Homepage www.vamv-niedersachsen.de. „Alleinerziehend – Tipps und Informationen“ und „Informationen für Alleinerziehende: Wenn das Einkommen nicht reicht – Ihre Ansprüche“ sind beispielsweise informative und hilfreiche Broschüren, unter

anderem auch mit Hinweisen zu finanziellen Ansprüchen. Diese können entweder auf unserer Homepage heruntergeladen oder per Mail bei uns bestellt werden. Am Rande: Unsere Mitglieder werden regelmäßig mit wichtigen Informationen versorgt und können zum Beispiel kostenfrei an unseren Sitzungen inklusive Kinderbetreuung vor Ort und Übernachtungsmöglichkeit an verschiedenen Orten in Niedersachsen teilnehmen.

Eine bewusste Auszeit vom Alltag, ein Urlaub, ist sehr wichtig für den Schutz vor einer Überlastung. Bei uns können Familien mit geringem Einkommen einen Antrag auf einen Zuschuss zum Familienurlaub stellen, das ist wieder ab Februar 2024 möglich. Weiter bieten wir organisierte Familienfreizeiten an. Weitere Infos zu diesen beiden Angeboten gibt es auf unserer Homepage.

Im September dieses Jahres startet unser Projekt „Kostenfreie, sozialtherapeutische Beratungshotline für Alleinerziehende“ (gefördert vom Ministerium für Soziales, Arbeit, Gesundheit und Gleichstellung), bei der Alleinerziehende sich niederschwellig, ohne Kosten und Aufwand, in allen sozialtherapeutischen Themen beraten lassen können. Weitere Infos finden Sie bald ebenfalls auf unserer Homepage.



TIPPS FÜR ALLEINERZIEHENDE

- Tipp 1: Sei stolz auf dich.
- Tipp 2: Umgib dich mit Personen, die dir guttun und baue dir ein Netzwerk auf.
- Tipp 3: Suche den Austausch zu anderen Alleinerziehenden.
- Tipp 4: Nimm dir Zeit für dich und gönne dir auch mal was.
- Tipp 5: Es gibt (Beratungs-)Angebote für Alleinerziehende – nutze sie.
- Tipp 6: Informiere dich über deine (finanziellen) Ansprüche.
- Tipp 7: Erstelle (schriftlich) Pläne und strukturiere deine Zeit/Ressourcen.



**Lena Plog, Geschäftsführerin
Verband alleinerziehender
Mütter und Väter, Landesverband
Niedersachsen e.V.**