

FAMILIENFORUM MIT ALLEINERZIEHENDEN AM 6. DEZEMBER 2024 IN CHARLOTTENBURG

Veranstaltungsort: Interkulturelles Stadtteilzentrum Divan, Nehringstraße 8, 14059 Berlin
Veranstaltende: Berliner Beirat für Familienfragen in Kooperation mit der Koordinierungsstelle Netzwerk für Alleinerziehende Charlottenburg-Wilmersdorf

- ERGEBNISSE -



Zum Familienforum im Rahmen des Nikolausfestes der Koordinierungsstelle Netzwerk für Alleinerziehende Charlottenburg-Wilmersdorf kamen 28 alleinerziehende Mütter, die ein bis vier Kinder begleiteten – mehrheitlich im Alter von ein bis sechs Jahren.

Während viele der insgesamt 35 Kinder in der angebotenen Kinderbetreuung spielend auf den Nikolaus warteten, nutzten die Mütter die Gelegenheit, sich auszutauschen, die Herausforderungen zu diskutieren,

Wünsche zu äußern und aufzuzeigen, welche Unterstützung ihnen hilft, ihren Alltag besser zu meistern.

Ständige Erschöpfung und Überforderung

Viele der anwesenden Mütter leiden unter einer dauerhaften Überlastung, die häufig zu chronischer Erschöpfung führt. Die Verantwortung, rund um die Uhr allein für die Kinder da sein zu müssen, lässt kaum Raum für Erholung oder persönliche Bedürfnisse. Selbst einfache Aktivitäten wie „sich mal in Ruhe die Haare zu kämmen, in die Badewanne zu gehen oder ein Buch zu lesen“ sind oft nicht möglich.

„Mom Guilt“: Permanente Schuldgefühle

Die ständigen Schuldgefühle, den Bedürfnissen der Kinder nicht gerecht zu werden, belasten die Mütter sehr: „Ich wünsche mir mehr Verständnis dafür, dass ich nicht nur Mama bin, sondern auch ein Mensch mit eigenen Bedürfnissen.“

Die Mütter betonten, dass ihre Gesundheit und ihr Wohlbefinden direkt mit dem Wohl ihrer Kinder verbunden sind: „Wenn es der Mutter nicht gut geht, geht es auch dem Kind nicht gut.“

Mentale Belastung und Angst vor Krankheitsfällen

„Die alleinige Sorge für das Kind zu tragen ist hart, was passiert, wenn mir etwas passiert?“ „Und wer kümmert sich um die Mama?“

Die Verantwortung, die Alleinerziehende für ihre Familie tragen, stellt eine erhebliche mentale Belastung dar. Besonders die Sorge um die Kinder im Krankheitsfall führt bei vielen zu zusätzlichem Stress. Es mangelt den Müttern an flexibler Notfallbetreuung, insbesondere nachts. Großeltern oder andere Verwandte können den meisten anwesenden Alleinerziehenden nicht zur Seite stehen, da sie entweder weit entfernt wohnen oder selbst berufstätig sind. Wenn Mütter an ihre Belastungsgrenzen stoßen, sind es meist die Kinder, die darunter leiden: *„Und wer fängt's auf, wenn es überkocht?“*

Berufliche Benachteiligung und mangelnde Wertschätzung

Mehrere Alleinerziehende berichteten von erlebten Nachteilen im Berufsleben: Ausfälle aufgrund von Kinderkrankheiten stießen auf wenig Verständnis seitens der Arbeitgebenden. Gleichzeitig verfügen Alleinerziehende über ausgeprägte Multitasking- und Effizienzfähigkeiten, die jedoch oft nicht anerkannt werden. Einige Mütter äußerten die Sorge, nach der Elternzeit ihren alten Job nicht wiederzuerlangen.

Geringerer Verdienst und Armutsrisiko

Einige teilnehmende Mütter sind aufgrund von Teilzeitarbeit mit einem reduzierten Einkommen konfrontiert, was zu erheblichen finanziellen Engpässen führt. Sie berichteten, dass ihr Gehalt nicht ausreicht, um den Lebensunterhalt der Familie vollständig zu sichern. Diese finanzielle Unsicherheit lässt die Mütter in Angst vor Armut leben und erschwert es ihnen, eine stabile Grundlage für die Zukunft ihrer Kinder zu schaffen.



Zeitmangel als Hürde für Hilfsangebote

Obwohl es verschiedene Unterstützungsmöglichkeiten für Alleinerziehende gibt, scheitert deren Nutzung oft am akuten Zeitmangel der Mütter. Ohne flexible und kurzfristige Betreuungsangebote für ihre Kinder bleibt es vielen nahezu unmöglich, sich umfassend über Hilfsangebote zu informieren oder diese tatsächlich in Anspruch zu nehmen. Mehrere Mütter bestätigen: *„Ohne Betreuung für mein Kind kann ich die Angebote leider nicht nutzen.“*

Unzuverlässige Väter

Wenn die Väter in der Betreuung involviert sind, zeigt sich häufig eine mangelnde Zuverlässigkeit. Den Müttern fehlen klare Regelungen für das Umgangsrecht, was zu Konflikten führt. Eine Mutter erzählte von den Schwierigkeiten mit dem Kindsvater und resümierte: *„Umgangsrecht – was ist das? Es ist nicht definiert, wer wann wen betreuen muss!“*

Es wurde auch Bedarf an mehr Schutz vor Gewalt und weniger Stigmatisierung geäußert.

Einsamkeit und fehlende soziale Netzwerke

Das ständige Eingespanntsein und der Mangel an „kindfreier“ Zeit führt bei den Alleinerziehenden oft zu Vereinsamung. Freundschaften zerbrechen, da Verabredungen oft abgesagt werden müssen, und es bleibt kaum Raum für soziale Kontakte: *„Es gibt kaum Netzwerke für Alleinerziehende. Ich fühle mich oft einsam.“* Zudem beklagten die Mütter fehlende Möglichkeiten, neue Kontakte zu knüpfen, was es auch erschwert, eine neue Partnerschaft einzugehen.

Übermäßige Bürokratie

Die Bewältigung des umfangreichen bürokratischen Aufwands in vielen Bereichen empfanden alle Anwesenden als äußerst zeitintensiv und belastend. Der damit verbundene „Papierkram“ raube wertvolle Ressourcen und führe oft dazu, dass andere wichtige Aufgaben oder sogar Erholungszeiten vernachlässigt werden: *„Die Bürokratie mit dem vielen Papier – dafür geht mein ganzer Urlaub drauf!“*

Dieses Gefühl der Überforderung verstärkt den Druck im Alltag zusätzlich.

Ungenügende Barrierefreiheit im öffentlichen Raum

Die Mütter äußerten auch Kritik an der unzureichenden Barrierefreiheit in öffentlichen Bereichen, insbesondere im öffentlichen Nahverkehr und in städtischen Einrichtungen. Häufig fehlen elementare Hilfsmittel wie funktionierende Aufzüge, gut platzierte Rampen oder kinderwagentaugliche Toiletten. Diese Defizite erschweren den Alltag erheblich.

→ Das hilft den Alleinerziehenden im Alltag:

- **Unterstützende Personen**, d. h. Menschen, die bei der Kinderbetreuung helfen und auch die Bedürfnisse der Alleinerziehenden im Blick behalten, wie Großeltern, Geschwister, andere Familienmitglieder oder Freund*innen.
- **Institutionen und Angebote wie**
 - die Koordinierungs- und Anlaufstelle für Alleinerziehende in Charlottenburg-Wilmersdorf,
 - der Verband alleinerziehender Mütter und Väter (VAMV),
 - die Familienservicebüros (insbesondere bei der Elterngeldbeantragung)
 - die Familienzentren in den Stadtteilen und das Haus der Familie in der Schillerstraße,
 - Hebammen und Babylots*innen,
 - wellcome – das Sozialunternehmen für Familien,
 - Mütterpflege: Diese wird jedoch nur in Ausnahmefällen von Krankenkassen bewilligt. Leider wird die Beantragung für akuten Notfall als zu zeitaufwändig angesehen.

→ Das wünschen sich die alleinerziehenden Mütter:

- **Bessere verlässliche und flexible Kinderbetreuung**
 - Betreuung auch während der Kitaschließzeiten, zu Randzeiten, nachts, im Notfall.
 - Stundenweise kurzfristige Betreuungsmöglichkeiten, um wichtige Termine wahrnehmen oder Weiterbildungsmöglichkeiten wie Sprachkurse nutzen zu können.
- **Familienfreundlichere Arbeitsbedingungen**
 - Flexiblere Arbeitszeiten, Homeoffice-Optionen und mehr Verständnis von Arbeitgeber*innen und Kolleg*innen.
- **Personelle Unterstützung im Alltag**
 - Haushaltshilfe, Familienpflege oder kostenfreie Patenschaften.

- **Mehr Beratung und Seminare**
 - Günstige oder kostenfreie (Online-)Beratungsangebote zu familienfreundlichen Zeiten mit integrierter Kinderbetreuung zu Themen wie Umgangsrecht, Unterhalt, Erziehungsfragen oder psychologische Unterstützung.
- **Weniger Bürokratie**
 - **Eine** zentrale Anlaufstelle für alle Anträge (z. B. Kita-Gutschein, Eltern- und Kindergeld). Sofortige Antworten auf Hilfsanfragen ohne Weiterleitungen an andere Stellen oder lange Wartezeiten.
- **Flexiblere Öffnungszeiten**
 - Behördengänge, Arzt*innenbesuche und andere Termine sollten besser mit den Zeitplänen von Alleinerziehenden vereinbar sein.
- **Zusätzliche finanzielle Hilfen**
 - Unabhängige Unterstützung z. B. auch für Putz- und Lieferdienste.
- **Mehr Verständnis in der Gesellschaft**
 - Sensibilisierung über die Herausforderungen von Alleinerziehenden, um mehr Rücksicht u. a. in Ämtern und am Arbeitsplatz zu fördern.
- **Freizeitmöglichkeiten**
 - Kostengünstige Indoor- oder Winterspielplätze.
- **Bezahlbaren Wohnraum**
 - Dringend benötigt werden günstige Wohnungen für Alleinerziehende und ihre Kinder.
- **Alternativen zur Mutter-Kind-Kur**
 - Ambulante Unterstützungsangebote, die eine zeitlich flexiblere und lokal gebundene Hilfe bieten.
- **Hausaufgabenhilfe**
 - Spezielle Unterstützung für Kinder, insbesondere bei Diagnosen wie ADHS.

Fazit:

In der kurzen Zeit wurden beeindruckend viele konkrete Vorschläge und Wünsche seitens der Alleinerziehenden eingebracht. Die gemeinsamen Schlussfolgerungen verdeutlichten, dass die Alltagsüberforderung das zentrale Problem aller anwesenden Alleinerziehenden ist. Die Mütter sammelten eine Reihe konkreter Ideen zur Entlastung. Besonders hervorgehoben wurden der Bedarf an verlässlicher und flexibler Kinderbetreuung, eine erhöhte finanzielle Unterstützung, niedrigschwellige Beratungsangebote sowie eine Reduzierung des bürokratischen Aufwands, insbesondere bei der Beantragung von Unterstützungsleistungen. Zudem wurde betont, dass familienfreundliche Arbeitsbedingungen notwendig sind und dass mehr Rücksicht sowie Verständnis vonseiten der Behörden und der Gesellschaft erforderlich sind.

Wir bedanken uns bei den alleinerziehenden Müttern für ihre Zeit und den konstruktiven Austausch sowie den Teams der [Koordinierungsstelle Netzwerk für Alleinerziehende Charlottenburg -Wilmersdorf](#) und des [Interkulturellem Stadtteilzentrums Divan](#) für die Organisation und Zusammenarbeit.