

PRESSEMITTEILUNG

Berlin, 28.01.2025

ALLEINERZIEHENDE MÜTTER: ALLTAGSERSCHÖPFUNG UND „MOM GUILT“

Auf einem Familienforum des Berliner Beirats für Familienfragen, in Kooperation mit der Koordinierungsstelle Netzwerk für Alleinerziehende in Charlottenburg-Wilmersdorf, berichteten Mütter von den Herausforderungen des Alleinerziehens. Die Ergebnisse der Diskussionsrunde verdeutlichen den dringenden Bedarf an zusätzlicher Unterstützung für Alleinerziehende, etwa durch verbesserte Angebote für flexible Kinderbetreuung.

Ein zentrales Thema war die erhebliche Alltagsüberlastung, die durch die alleinige Verantwortung für ihre Kinder rund um die Uhr entsteht. Dies führt häufig zu einem Verlust von Erholungsphasen und persönlichen Freiräumen. Hinzu kommen die „Mom Guilt“-Gefühle – also die Schuldgefühle, den Bedürfnissen der Kinder nicht gerecht zu werden. Der ständige Zeitmangel erschwert es, die dringend benötigten Hilfsangebote wahrzunehmen. Berufliche Benachteiligungen und geringe finanzielle Mittel verschärfen die ohnehin schwierige Lage der Alleinerziehenden noch zusätzlich.

Die Alltagsbelastung von Alleinerziehenden muss dringend reduziert werden: „*Wenn es der Mutter nicht gut geht, geht es auch dem Kind nicht gut*“, sagte eine Teilnehmerin. Während des Forums brachten die Mütter zahlreiche konkrete Vorschläge zur Entlastung vor: flexiblere und verlässlichere Kinderbetreuung, bessere finanzielle Unterstützung und weniger bürokratische Hürden. Sie wünschten sich auch familienfreundlichere Arbeitsbedingungen und ein größeres gesellschaftliches Verständnis.

Kazım Erdoğan, Vorsitzender des Berliner Beirats für Familienfragen: „Alleinerziehende sind mit einer Vielzahl von Belastungen konfrontiert, die ihre Lebensqualität und die ihrer Kinder beeinträchtigen. Es ist wichtig, Einelternfamilien mit gezielten Maßnahmen besser zu unterstützen und ihre Anliegen stärker in den politischen und sozialen Diskurs einzubinden.“

Die detaillierten Ergebnisse des Familienforums finden Sie [hier](#).

Der Berliner Beirat für Familienfragen ist ein von der Berliner Senatorin für Bildung, Jugend und Familie berufenes, unabhängiges, ehrenamtliches, gesellschaftlich repräsentatives Gremium, das sich aus den verschiedenen Akteurinnen und Akteuren der Gesellschaft zusammensetzt. Der Beirat berät den Senat in Fragen der Familienpolitik, gibt Impulse für familienpolitische Maßnahmen und setzt sich für die Interessen der Berliner Familien ein. Dafür tauscht er sich regelmäßig mit Familien aus und veröffentlicht in jeder Legislaturperiode einen Familienbericht für das Land Berlin.

Kontakt:

Berliner Beirat für Familienfragen, c/o Jugend- und Familienstiftung des Landes Berlin
Ostseestraße 109, 10409 Berlin | Tel.: 030-2847019-60 | E-Mail: post@familienbeirat-berlin.de

www.familienbeirat-berlin.de |  [familienbeirat_berlin](#) |  FamilienbeiratBerlin

Der Berliner Beirat für Familienfragen wird von der Senatsverwaltung für Bildung, Jugend und Familie gefördert. Träger der Geschäftsstelle ist die Jugend- und Familienstiftung des Landes Berlin, jfsb.de.