

PRESSEMITTEILUNG

Berlin, 10.07.2025

ALLEINERZIEHENDE NICHT ALLEIN LASSEN: MENTAL LOAD UND STÄNDIGE ÜBERFORDERUNG BELASTEN DIE GESUNDHEIT

In Kooperation mit dem Projekt “Familiäre Gesundheitsförderung insbesondere bei Alleinerziehenden (FamGeF)” und der Koordinierungsstelle für Alleinerziehende bei Life e.V. hat der Berliner Beirat für Familienfragen ein Familienforum mit Ein-Eltern-Familien durchgeführt. Das Fazit: Alleinerziehende in Berlin stehen unter erheblichem Druck.

Neben mentaler Überforderung, Schuldgefühlen und gesellschaftlicher Stigmatisierung haben Ein-Eltern-Familien noch existenzielle Sorgen – wie finanzielle Unsicherheit oder ungeklärte Sorgerechtsfragen. Gravierend wird es besonders, wenn die Gesundheitsvorsorge nicht wahrgenommen wird, weil Zeit und organisatorische Kapazitäten fehlen. Diese strukturellen Hürden wirken sich langfristig negativ auf die körperliche und seelische Gesundheit von Eltern und Kindern aus. Es braucht also politische Maßnahmen, die gezielt auf die Lebensrealität Alleinerziehender eingehen:

- Leicht zugängliche Gesundheitsversorgung in den Kiezen
- Stabile Unterstützungsnetzwerke, Bildungsangebote, soziale Treffpunkte und alltagsnahe Hilfen wie Leihgroßeltern, Stadtteilmütter oder Patenschaften
- Flexible und verlässliche Kinderbetreuung

Alleinerziehende tragen allein die Verantwortung für ihre Familien – sie müssen stärker in den Mittelpunkt familienpolitischer Entscheidungen gerückt werden. Sie brauchen niedrigschwellige Unterstützung und strukturelle Entlastungen.

Kazım Erdoğan, Vorsitzender des Berliner Beirats für Familienfragen: „Gesundheit darf kein Luxus im hektischen Familienalltag sein. Ein-Eltern-Familien leisten enorm viel – gerade sie brauchen wohnortnahe Gesundheitsversorgung, flexible Betreuung und soziale Rückendeckung.“

Die detaillierten Ergebnisse des Familienforums finden Sie auf unserer [Webseite](#).

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 verschiedenen Akteur*innen 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. Trägerin der Geschäftsstelle ist die Jugend- und Familienstiftung des Landes Berlin, jfsb.de.