

ALLEIN. ERZIEHEND.

WIE IST GUTE ELTERNCHAFT MÖGLICH, WENN ALLEIN ERZOGEN WIRD?

HOCH BELASTET

Ein Kind allein zu erziehen ist eine komplexe und oft immer wieder herausfordernde Situation. Neben finanziellen Problemen sind vor allem die knappe Zeit und fehlender Austausch häufig genannte Belastungen von Alleinerziehenden.

AUSZEITEN

Auszeiten zu organisieren, in denen Sie einmal ganz für sich sein können, ist sicher nicht einfach. Dennoch geben Ihnen diese Auszeiten die Ruhe, immer mal wieder über Ihre Ziele, Bedürfnisse und Wünsche nachzudenken. Und sei es nur ein kurzer Spaziergang oder ein in Ruhe genossener Kaffee zwischen Arbeit und Kind abholen.

BATTERIEN WIEDER AUFLADEN

Gerade wenn wenig Zeit für Sie selbst bleibt – nutzen Sie diese! Regelmäßig Sport zu treiben, hält Sie fit für den stressreichen Alltag und verbessert Ihre Stimmung. Auch einem Hobby nachzugehen, kann die Batterien wieder aufladen.

PRÄSENT SEIN

Oft fühlen sich Alleinerziehende unter Druck, sowohl „männlich-väterliche“ als auch „weiblich-mütterliche“ Seiten in der Erziehung realisieren zu müssen. Erziehungshandeln auf vermeintlich „typische“ Geschlechter-Rollen aufteilen zu wollen, ist jedoch eine überholte Sichtweise. Besser ist es, die Bedürfnisse der Kinder in den Blick zu nehmen. Diese brauchen sowohl Verständnis, liebevolle Für-



FAMILIEN KOMPASS

BEZIRKSAMT STEGLITZ-ZEHLENDORF
ERZIEHUNGS- UND FAMILIENBERATUNG

sorge und Pflege als auch Anregung, Unterstützung bei der Lösung von Problemen, klare Regeln und ermutigende Bestätigung. Diese wichtigen Qualitäten lassen sich nicht wirklich einem bestimmten Geschlecht zuordnen, auch wenn die üblichen Klischees dies suggerieren. Wenn Sie die aktuellen Bedürfnisse Ihres Kindes gut im Blick haben, fehlt diesem auch nichts. Männliche und weibliche Rollen-Vorbilder gibt es im Leben eines Kindes viele, auch wenn ein Elternteil fehlt.

ENTLASTUNG ORGANISIEREN

Wenn die Situation über längere Zeit belastend ist, kann es für Kinder hilfreich sein, wenn sie einen Teil ihrer Zeit nicht zu Hause verbringen. Wenn vertraute Personen verfügbar sind, kann so für einen entspannten Nachmittag, ein erlebnisreiches Wochenende oder ruhige Ferien z.B. bei Oma und Opa gesorgt werden. Verwandte, Freunde, andere Eltern und manchmal auch Nachbarn können vielleicht gelegentlich oder regelmäßig übernehmen. Auch über das Jugendamt vermittelte Paten, eine Freizeiteinrichtung, Gruppenangebote für Kinder getrennter Eltern oder ein Verein bieten sich an. In den Ferien können Kinder gegebenenfalls auch an organisierten Freizeiten bzw. einem Ferienlager teilnehmen.

KINDER NICHT ÜBERFORDERN

Aufgrund der oft angespannten Situation ist die Mitwirkung der Kinder im Alltag bei Alleinerziehenden oft sehr wichtig. Die positive Seite ist, dass die Kinder früh lernen, Verantwortung zu übernehmen und selbständig zu handeln. Gleichwohl sollten sie auch immer wieder „einfach nur Kind sein dürfen“.

POSITIVE GRUNDHALTUNG

Vor allem in der Fremdwahrnehmung ist Alleinerziehung häufig mit negativen Assoziationen besetzt. So gibt beinahe jede alleinerziehende Mutter an, schon einmal mit direkten oder indirekten Vorbehalten konfrontiert worden zu sein. Bewahren Sie sich eine positive Grundhaltung und seien Sie stolz auf sich und Ihre Fähigkeit auch mit schwierigen Situationen alleine gut umgehen zu können.



Der Familienkompass wird herausgegeben durch die Erziehungs- und Familienberatung Steglitz-Zehlendorf. Er befasst sich mit verschiedenen Themen rund um die Entwicklung und Erziehung von Kindern. Quellenangaben und weiterführende Literatur sind auf der Website veröffentlicht.

www.berlin.de/ba-steglitz-zehlendorf

Bezirksamt Steglitz-Zehlendorf
Jugendamt

BERLIN

