

Hildesheim, 19. September 2019

## Durchatmen für alleinerziehende Mütter

### Kostenfreies Angebot der Jugend- und Familienberatungsstelle soll Austausch fördern und Kräfte freisetzen

**Auszeiten im Alltag sind für Alleinerziehende meist eine Seltenheit. Gerade Frauen stellen ihre eigenen Bedürfnisse oft zurück. Damit sie wieder Kraft tanken können, lädt die Jugend- und Familienberatungsstelle alleinerziehende Frauen ab Oktober zu einem wöchentlichen, kostenfreien Gruppentreffen ein.**

„Ich habe oft gedacht, es geht nicht mehr, ich kann nicht mehr“, erzählt Julia Ansperger. Die 24-jährige ist seit knapp drei Jahren Mutter. Noch während der Schwangerschaft hat sich der Vater des Kindes von ihr getrennt, will von dem Kind nichts wissen. „Seitdem muss ich mich um alles alleine kümmern“, sagt Ansperger. Unterstützung im Alltag durch ihre Familie ist schwierig, dafür sind die Entfernungen zu groß.

Doch Julia Ansperger möchte das Kind: „Alles andere würde ich mir nie verzeihen“. Und sie kämpft sich durch ihr neues Leben mit Kind. Gerichtliche Auseinandersetzungen mit dem Vater des Kindes, Behördentermine, Probleme mit der Wohnung, Umzug: Sie muss organisieren und sich um vieles kümmern. Aber vor allem müsse sie funktionieren, berichtet die 24-Jährige: „Ich denke nicht lange über Probleme nach, sondern mache einfach.“ Die vielfältigen Aufgaben zehren an ihren Nerven und ihrer Kraft. Etwas besser wird es, seitdem ihr Sohn eine Kindertagesstätte besucht. „Der Eingewöhnungsprozess war jedoch schwierig. Er hatte bis dahin ja nur mich als Bezugsperson“, berichtet Ansperger.

Angesichts der Belastungen sucht sich die junge Mutter Hilfe und Unterstützung in der Jugend- und Familienberatungsstelle der Caritas. Hier kann sie über ihre Situation reden, bekommt Rückmeldungen und wertvolle Tipps. Auch die Möglichkeit einer Kur wird dabei angesprochen. Julia Ansperger bekommt diese Kur bewilligt und ist darüber sehr froh: „Das tat mir richtig gut. Sowohl die Zeit wo anders als auch die Gespräche und der Austausch mit anderen waren mir wichtig.“ Und noch etwas nimmt sie von dieser Kur mit: „Ich darf stolz darauf sein, was ich bisher geleistet habe.“

Demnächst endet ihre Elternzeit. Ansperger ist gelernte Floristin und würde gerne in diesem Beruf arbeiten. Doch sie hat einen großen Nachteil: „Ich kann nur tagsüber von montags bis freitags und nicht am Wochenende. Da bin ich von Anfang an offen und ehrlich.“ Julia Ansperger würde sich auch beruflich umorientieren, doch immer wieder lehnen Arbeitgeber sie allein aufgrund der begrenzten Arbeitszeiten ab. „Ich kann verstehen, dass es Bedenken gibt, aber es fehlt hier auch an Kompromissbereitschaft der Arbeitgeber“, ärgert sich die 24-Jährige. Sie selbst hat mittlerweile Glück gehabt und eine verständige Chefin gefunden. Demnächst kann sie sogar wieder als Floristin arbeiten: „Die Arbeit hat mir gefehlt. Es ist



ein kreativer Beruf und das ist für mich dann auch etwas Auszeit vom Alltag.“ Und wenn nötig, wird sie auch mal am Wochenende arbeiten. „Da bin ich bereit, auch Kompromisse einzugehen“, betont die 24-Jährige. Sie muss dann nur entsprechend über Familie oder Freunde für eine Betreuung ihres Kindes sorgen. Aber im Organisieren hat sie Übung.

Insgesamt wird die Berufstätigkeit nochmal eine große Umstellung: „Wenn ich arbeite, muss ich mein Kind zum Einkaufen oder anderen Terminen mitnehmen.“ Die gemeinsame Zeit mit ihrem Kind ist ihr wichtig. Dafür bleiben dann auch mal Dinge wie Abwasch oder Wäsche ein wenig auf der Strecke. Eines hat sie aus den letzten Jahren aber gelernt: „Ich habe nicht mehr auf mich geachtet und das war falsch. Ich muss mir Freiräume für mich schaffen.“

Solch ein Freiraum soll auch das Gruppenangebot der Jugend- und Familienberatungsstelle des Caritasverbandes für alleinerziehende Frauen sein. In den sechs Treffen stehen Gespräch und Austausch sowie Methoden zur Entspannung und Impulse zur Entdeckung der eigenen Kreativität im Mittelpunkt. Beginn ist am 2. Oktober, eine Anmeldung ist erforderlich.

---

#### Kurzinfo:

Ein Gruppenangebot für alleinerziehende Frauen bietet die Jugend- und Familienberatungsstelle der Caritas ab Oktober an. Die Mütter sollen Zeit zum Durchatmen finden und neue Kräfte freisetzen. Methoden zur Entspannung, Impulse zur Entdeckung der eigenen Kreativität sowie Gespräch und Austausch sollen helfen, die eigenen Kräfte und Ressourcen (wieder) zu finden.

Die Gruppe startet am Mittwoch, 2. Oktober 2019. Die insgesamt sechs Treffen finden jeweils mittwochs von 14 bis 16 Uhr im Caritashaus (Pfaffenstieg 12, 31134 Hildesheim) statt. Anmeldung bis 27. September im Sekretariat der Jugend- und Familienberatungsstelle, Telefon: 05121 - 1677 226, [jeb@caritas-hildesheim.de](mailto:jeb@caritas-hildesheim.de). Informationen bei Ingrid Frank, Telefon 05121 16 77 229, oder Hannah Zingsheim, Telefon 05121 16 77 257



Bildunterschrift: Manchmal werden die Anforderungen des Alltages einfach zu viel für Julia Ansperger.  
Darum weiß sie, wie wichtig Auszeiten und Freiräume für sie selbst sind. Foto: Privat