

Hildesheim, 21. September 2021

Ein Leben unter Mehrfachbelastung

Caritasverband bietet kostenlosen Kurs für alleinerziehende Frauen an

In Deutschland leben laut Statistischem Bundesamt rund 1,34 Millionen alleinerziehende Mütter mit ihren Kindern (Stand: 2019). Viele von ihnen stehen unter enormem Druck, kämpfen mit finanziellen Problemen, beklagen mangelnde Unterstützung und leiden unter emotionalen Belastungen. Neben dem schwierigen Balanceakt, die Mutterrolle und den Beruf miteinander in Einklang zu bringen, können ein möglicherweise angespanntes Verhältnis zum Kindsvater sowie Streitigkeiten um das Sorgerecht oder den Unterhalt die Situation der Frauen noch erschweren. Die Folgen sind häufig Zweifel an den eigenen Fähigkeiten und der eigenen Person, ein schlechtes Gewissen dem Nachwuchs gegenüber und das Gefühl, allein gelassen zu werden mit den täglichen Sorgen.

Hier setzt das kostenlose Gruppenangebot für alleinerziehende Frauen von der Jugend- und Familienberatungsstelle des Caritasverbandes für Stadt und Landkreis Hildesheim e.V. an. Unter dem Motto „Durchatmen und neue Kräfte freisetzen“ geht es den beiden Kursleiterinnen Ingrid Frank und Hannah Zingsheim nicht nur darum, alleinerziehenden Frauen einen Raum für Austausch und Beratung anzubieten. Vielmehr spielen auch konkrete Anregungen für eine bewusste Selbstwahrnehmung und Selbstfürsorge im Alltag eine wichtige Rolle.

„Die meisten alleinerziehenden Frauen fühlen sich gestresst, isolieren sich zunehmend und funktionieren nur noch. Dabei verlieren sie häufig den Blick auf sich selbst und nehmen sich gar nicht mehr als Individuen wahr. Um dem entgegenzuwirken, bieten wir auch praktische Übungen zur Entspannung und zur (Wieder-)Entdeckung der eigenen Kreativität an“, erklärt Familientherapeutin Ingrid Frank. Als Beispiel dafür nennt sie das kreative Schreiben: „Indem sie ihre Gefühle und Gedanken zu Themen wie ‚Räume und Grenzen‘ oder ‚Wünsche und Bedürfnisse‘ in konkrete Worte fassen, lernen die Frauen, sich ihrer selbst wieder bewusster zu werden und kommen dadurch auch mit ihrer Situation besser klar.“

Kinderbetreuung versus Beruf

Vor besondere Herausforderungen stellt viele alleinerziehende Mütter die Frage der Kinderbetreuung. Gerade mit Blick auf den Wiedereinstieg in den alten Beruf oder eine gewünschte neue Berufstätigkeit bilden mangelnde Betreuungsmöglichkeiten und unflexible Arbeitszeiten zum Teil unüberwindbare Hürden. Hinzu kommt, dass der Kindsvater im familiären Alltag als Ansprechpartner und auch als Korrektiv fehlt. Eine neue Partnerschaft der Mutter kann ebenfalls herausfordernd sein. Plötzlich gibt es noch einen Schauplatz mehr, der Zeit und Aufmerksamkeit fordert. Wenn Kind und Partner*in auf den jeweils anderen eifersüchtig sind, sitzt die Frau als Mutter und Partnerin zwischen den Stühlen und fühlt sich häufig schuldig.



Auch hier bietet der Caritas-Kurs Betroffenen Unterstützung. So kann der Austausch von Erfahrungen untereinander dazu beitragen, mit Schuldgefühlen besser klarzukommen, persönliche Stärken neu und verborgene Ressourcen wieder zu entdecken. „Für alleinerziehende Mütter ist es mitunter schon hilfreich, wenn sie merken, dass sie mit ihren Ängsten und Nöten nicht allein sind. Die Gruppe kann da in gewisser Weise auch einen Selbsthilfeeffect haben und Teilnehmerinnen neue Perspektiven auf die eigene Situation eröffnen“, erläutert die Psychologin Hannah Zingsheim und ergänzt: „Ein wesentlicher Aspekt des Kurses besteht darin, den Frauen Wege zu vermitteln, um achtsamer mit sich selbst umzugehen.“

Anmeldungen bis zum 08. Oktober

Die insgesamt sechs Treffen finden jeweils donnerstags von 14 bis 16 Uhr im Gruppenraum 2 im Caritas-Haus (Pfaffenstieg 12, 31134 Hildesheim) statt. Los geht es am Donnerstag, den 28. Oktober. Eine Anmeldung ist bis zum 08. Oktober im Sekretariat der Jugend-, Erziehungs- und Familienberatungsstelle, Telefon: 05121 - 1677 226, jefb@caritas-hildesheim.de möglich. Weitere Informationen gibt es bei Ingrid Frank, Telefon 05121 - 1677 229, und Hannah Zingsheim, Telefon 05121 - 1677 257.

Kontakt: Frank Bumann, Caritasverband für Stadt und Landkreis Hildesheim e.V., Referent Presse- und Öffentlichkeitsarbeit, Tel.: 05121 1677 215, E-Mail: frank.bumann@caritas-hildesheim.de