

Hildesheim, 13. Januar 2023

## Durchatmen und neue Kräfte freisetzen

### Caritasverband bietet kostenlosen Kurs für alleinerziehende Frauen an

Viele alleinerziehende Frauen stehen emotional und auch finanziell unter großem Druck. Bei dem Versuch, Mutterrolle und Beruf in Einklang zu bringen, werden sie häufig von Selbstzweifeln und einem schlechten Gewissen ihrem Kind gegenüber geplagt. Hinzu kommt das Gefühl, allein zu sein mit den täglichen Sorgen. Mögliche Streitigkeiten mit dem Kindsvater um das Sorgerecht oder den Unterhalt können die Situation zusätzlich erschweren. Ein kostenloser Kurs der Caritas unterstützt alleinerziehende Frauen dabei, den Widrigkeiten zu trotzen und zeigt Wege auf, um achtsamer mit sich selbst umzugehen.

Das Gruppenangebot startet am Mittwoch, 15. Februar. Unter dem Motto „Durchatmen und neue Kräfte freisetzen“ geht es den beiden Kursleiterinnen Ingrid Frank und Hannah Zingsheim darum, alleinerziehenden Frauen einen Raum für Austausch und Beratung anzubieten und ihnen konkrete Anregungen für eine bewusste Selbstwahrnehmung und Selbstfürsorge im Alltag zu geben.

### 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 hohe Hürden. Auch eine neue Partnerschaft der Mutter kann herausfordernd sein, wenn Kind und Partner\*in auf den jeweils anderen eifersüchtig sind.

„Alleinerziehende Frauen fühlen sich häufig 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. Die Psychologin Hannah Zingsheim erläutert: „Eine wichtige Rolle spielt auch der Austausch von Erfahrungen. So ist es für alleinerziehende Mütter 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 Selbsthilfeeffekt haben und Teilnehmerinnen neue Perspektiven auf die eigene Situation eröffnen.“

### Anmeldungen bis zum 03. Februar

Die insgesamt sechs Treffen finden jeweils mittwochs von 14:30 bis 16:30 Uhr im Caritashaus (Pfaffenstieg 12, 31134 Hildesheim) statt. Los geht es am Mittwoch, den 15. Februar. Eine Anmeldung ist noch bis zum 03. Februar im Sekretariat der Jugend-, Erziehungs- und Familienberatungsstelle des Caritasverbandes für



Caritasverband für  
Stadt und Landkreis  
Hildesheim e.V.

---

Stadt und Landkreis Hildesheim e.V., Telefon: 05121 - 1677 226, [jefb@caritas-hildesheim.de](mailto: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](mailto:frank.bumann@caritas-hildesheim.de)