

Hildesheim, 22. Februar 2023

Kurs für alleinerziehende Frauen – Terminverschiebung

Kostenloses Gruppenangebot des Caritasverbandes beginnt erst Mitte April

Der Start des kostenlosen Gruppenangebots der Caritas für alleinerziehende Frauen wird aufgrund zu wenigen Anmeldungen vom Februar in den April verschoben. Das Gruppenangebot beginnt jetzt am **Mittwoch, den 12. April**. 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.**

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. Der Kurs unterstützt alleinerziehende Frauen und zeigt ihnen Wege auf, um achtsamer mit sich selbst umzugehen.

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 Selbsthilfeeffect haben und Teilnehmerinnen neue Perspektiven auf die eigene Situation eröffnen.“

Anmeldungen bis zum 29. März

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 12. April. Eine Anmeldung ist noch bis zum 29. März im Sekretariat der Jugend-, Erziehungs- und Familienberatungsstelle des Caritasverbandes für Stadt und



Caritasverband für
Stadt und Landkreis
Hildesheim e.V.

Landkreis Hildesheim e.V., 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
