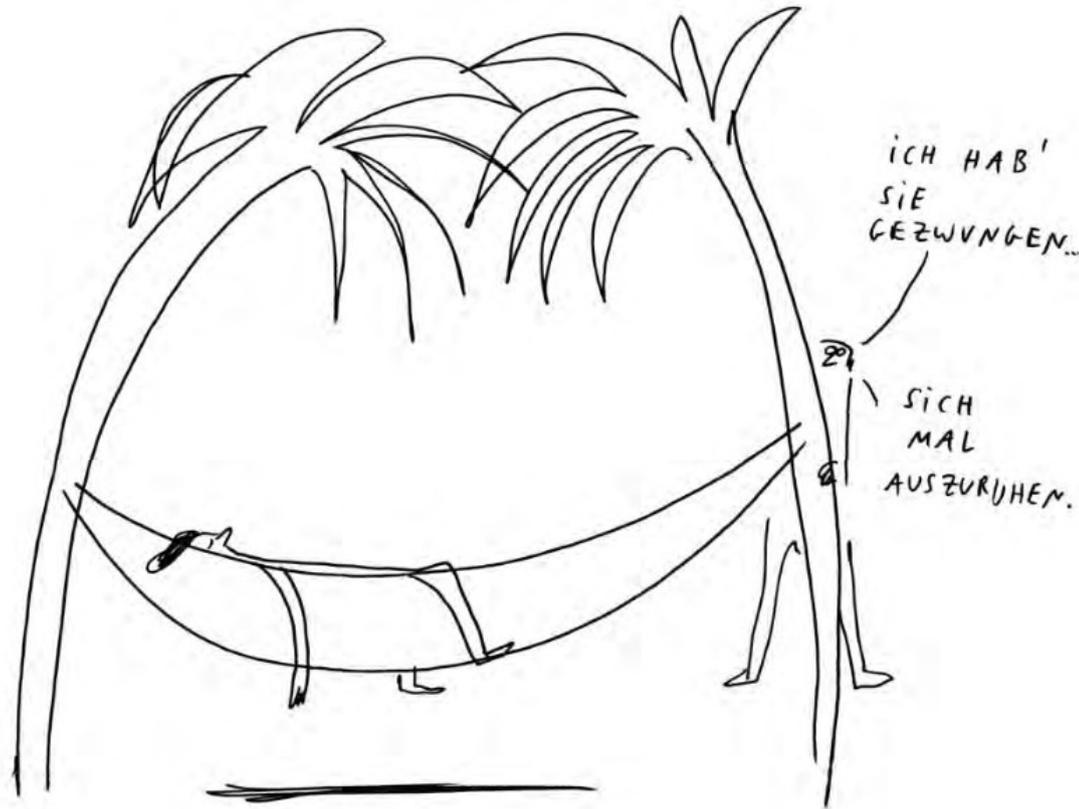


# Psychische und Physische Gesundheit für Alleinerziehende: Stark durch Selbstfürsorge

Brunhild Fischer & Thomas Arndt



Online-Workshop am 24.04.2024

Illustration: Johanna Benz



**LKAS**  
LANDESKOMPETENZZENTRUM  
FÜR ALLEINERZIEHENDE UND SOLOELTERN

[www.shia-sachsen.de](http://www.shia-sachsen.de)  
[www.lkas.online](http://www.lkas.online)

**ZUSAMMEN**  
Zusammenarbeit und Unterstützung von AkteurInnen und MultiplikatorInnen  
bei der Arbeit mit Alleinerziehenden: Motiviert, Engagiert und Nachhaltig

# Seit über 30 Jahren stark und engagiert für Alleinerziehende und Soloeltern



- **LANDESFAMILIENVERBAND SELBSTBESTIMMTE HANDLUNGSSTRATEGIEN UND INITIATIVEN FÜR ALLEINERZIEHENDE (SHIA) e.V. Landesverband Sachsen**

1991 in Leipzig gegründete partei- und konfessionsunabhängige Interessenvertretung von Einelternfamilien in Politik und Gesellschaft. Haupt- und ehrenamtliche MitarbeiterInnen unterstützen im Rahmen unterschiedlicher Projekte & Angebote das Satzungsziel der Gleichstellung und der Herstellung von Chancengerechtigkeit für Alleinerziehende und deren Kinder in unserer Gesellschaft. Mit mehr als 33jähriger Erfahrung und Fachexpertise sind wir AnsprechpartnerIn zum Thema Alleinerziehende und setzen uns für deren Lobby ein.



- **LANDESKOMPETENZZENTRUM FÜR ALLEINERZIEHENDE UND SOLOELTERN (LKAS)**

Beratung und Weiterbildung von Fachkräften & MultiplikatorInnen bei der Arbeit mit Alleinerziehenden. Empfehlungen zu alleinerziehend gerechten Lösungen für den Sozialbereich, an Politik & Wirtschaft. Wissenschaftliches Arbeiten, Erstellen aktueller Analysen & Studien in Kooperation mit wissenschaftlichen Institutionen.



- **ALISA Leipzig – ALLEINERZIEHENDE IN SACHSEN Region Leipzig**

Beratung, Unterstützung und Begleitung alleinerziehender Eltern. Entwicklung von passgenauen Angeboten und deren Umsetzung für alleinerziehende Familien, Soloeltern und deren Kinder.

Besuchen Sie uns in unser Landesgeschäftsstelle Sasstraße 2, 04155 Leipzig oder auf unseren Webseiten

**[www.shia-sachsen.de](http://www.shia-sachsen.de)** und **[www.lkas.online](http://www.lkas.online)**

Sie erreichen uns auch telefonisch (0341-9832806) oder per mail unter **[kontakt@shia-sachsen.de](mailto:kontakt@shia-sachsen.de)**

Psychische und Physische Gesundheit für Alleinerziehende  
Stark durch Selbstfürsorge

Online-Workshop am 24.04.2024

**ZUSAMMEN**  
Zusammenarbeit und Unterstützung von AkteurInnen und MultiplikatorInnen  
bei der Arbeit mit Alleinerziehenden: Motiviert, Engagiert und Nachhaltig

# Wer ist gemeint, wenn wir von „Alleinerziehenden“ und „Soloeltern“ sprechen?

Alleinerziehend ist die Person, die allein und ohne Unterstützung eines Partners/in für die Erziehung und Versorgung ein oder mehrere Kinder verantwortlich ist und diese allein erzieht. (Steuerklasse II).

Im SGBII/Bürgergeld gilt als alleinerziehend bzw. erhält den "Mehrbedarf für Alleinerziehende" eine Person, welche allein mit einem oder mehreren minderjährigen Kindern gemeinsam in einem Haushalt lebt und Leistungen nach dem SGB II oder Sozialgeld bezieht.

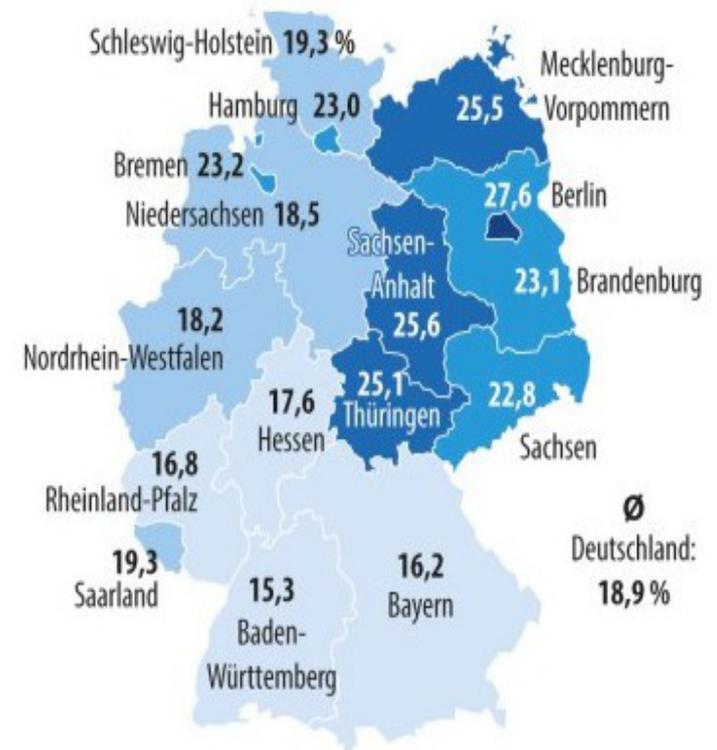
Etwa ein Fünftel 1/5 aller Familien mit minderjährigen Kindern gelten in Deutschland als alleinerziehend. Das entspricht knapp 1,6 Millionen Haushalten mit rund 3 Millionen Kindern.

**Sorge- und Erziehungsarbeit ist Frauenarbeit:**  
mind. 85 Prozent aller Alleinerziehenden sind Frauen

Die **Orientierung am Normativ der tradierten „Kleinfamilie“**, bestehend aus Mutter, Vater und Kind bildet gesellschaftliche Realitäten nur unzureichend ab.

**Gesellschaftliche und familienpolitische Entscheidungen werden der aktuell gelebten Vielfalt von Familienkonstellationen nicht gerecht.**

Anteil Alleinerziehender an allen Familien mit minderjährigen Kindern 2017, in Prozent



Quellen: Lenze 2021, Destatis 2024

Psychische und Physische Gesundheit für Alleinerziehende  
Stark durch Selbstfürsorge

Online-Workshop am 24.04.2024

**ZUSAMMEN**  
Zusammenarbeit und Unterstützung von AkteurInnen und MultiplikatorInnen  
bei der Arbeit mit Alleinerziehenden: Motiviert, Engagiert und Nachhaltig

# Alleinerziehende sind ökonomisch stärker herausgefordert als andere Familienformen

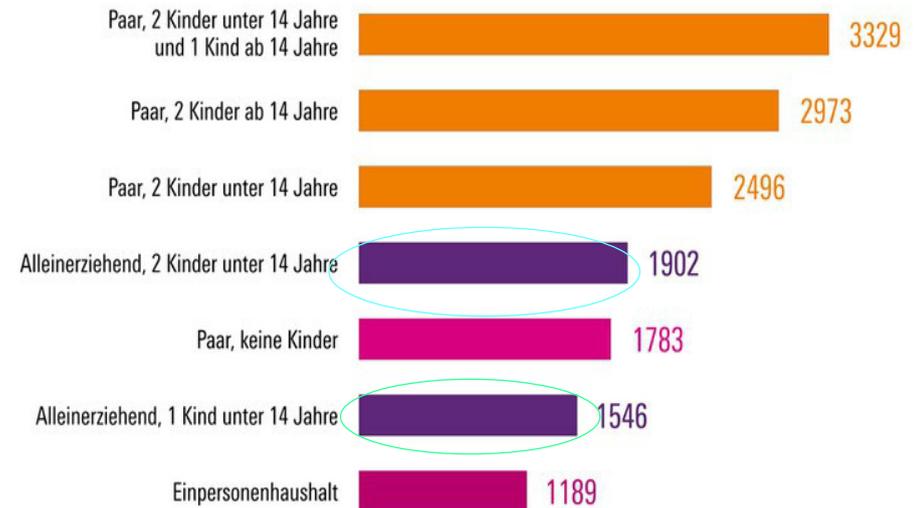
Alleinerziehende haben ein **höheres Armutsrisiko** und erhalten häufiger **Transferleistungen**.

Das **Pro-Kopf-Einkommen** in HH von Alleinerziehenden und ihren Kind/ern ist um knapp ein Fünftel niedriger als in HH von zwei Erwachsenen mit Kind/ern.

Besonders betroffen sind Frauen:  
**Etwa 70 Prozent aller alleinerziehenden Mütter leben unter der Armutsschwelle!**

Die **Armutsquote** von sächsischen Einelternfamilien ist seit 2005 um 6,6 Prozent **gestiegen**, während sie im gleichen Zeitraum in Zweielternfamilien um 11 Prozent zurückgegangen ist.

Armutsgrenzen (in Euro) nach Haushaltstypen, 2022



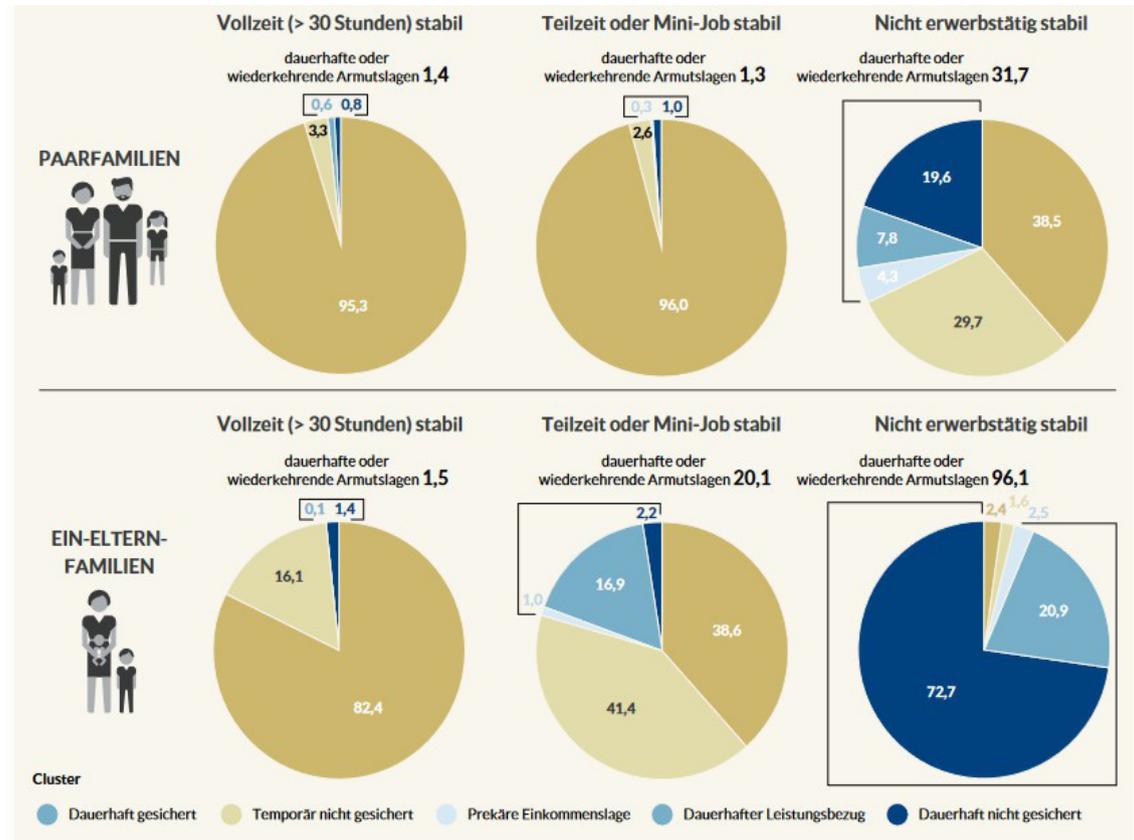
Quellen: Lenze 2021, Freistaat Sachsen, Destatis 2018, Hans Böckler Stiftung 2024, BMFSFJ 2021

# Alleinerziehende sind beruflich stärker herausgefordert als andere Haushaltstypen

Alleinerziehende sind häufiger in **prekären Arbeitsverhältnissen** beschäftigt und benötigen aufstockende Leistungen zur Sicherung ihres Lebensunterhalts.

**Working Poor:** Etwa 40 Prozent der alleinerziehenden Haushalte im SGB-II-Bezug sind „AufstockerInnen“, d.h. das Erwerbseinkommen liegt unter dem Existenzminimum.

Armutsepisoden sind häufiger, da nur ein Elternteil zum Einkommen beiträgt.



Quelle: Lenze 2021

# Alleinerziehende sind beruflich stärker herausgefordert als andere Haushaltstypen

Erwerbsumfang	Armutsgefährdungsquote
<i>Paare:</i>	
Mann VZ/Frau NERW	15,3%
Mann VZ/Frau TZ	4,9%
beide VZ	5,5%
beide TZ	9,8%
Mann NERW/Frau VZ	19,4%
Mann TZ/Frau VZ	4,4%
<i>Alleinerziehende:</i>	
Vollzeit	15,1%
Teilzeit	26,1%

Beruf nach ISCO	Armutsgefährdungsquote	
	Mann	Frau
Führungskräfte	2,3%	3,4%
Akademische Berufe	2,9%	2,6%
technische/gleichrangige nicht technische Berufe	5,9%	5,8%
Bürokräfte	7,8%	5,8%
Dienstleistungsberufe/ Verkäufer	15,0%	14,1%
<b>Fachkräfte in der Landwirtschaft/Fischerei</b>	<b>33,1%</b>	<b>34,5%</b>
Handwerksberufe	15,5%	24,1%
Anlagen- und Maschinen- bediener/Montierer	20,6%	16,2%
<b>Hilfsarbeitskräfte</b>	<b>32,7%</b>	<b>30,5%</b>

Quellen: Ritter 2023, Lien und Schwarz-Zeckau 2023

Psychische und Physische Gesundheit für Alleinerziehende  
Stark durch Selbstfürsorge

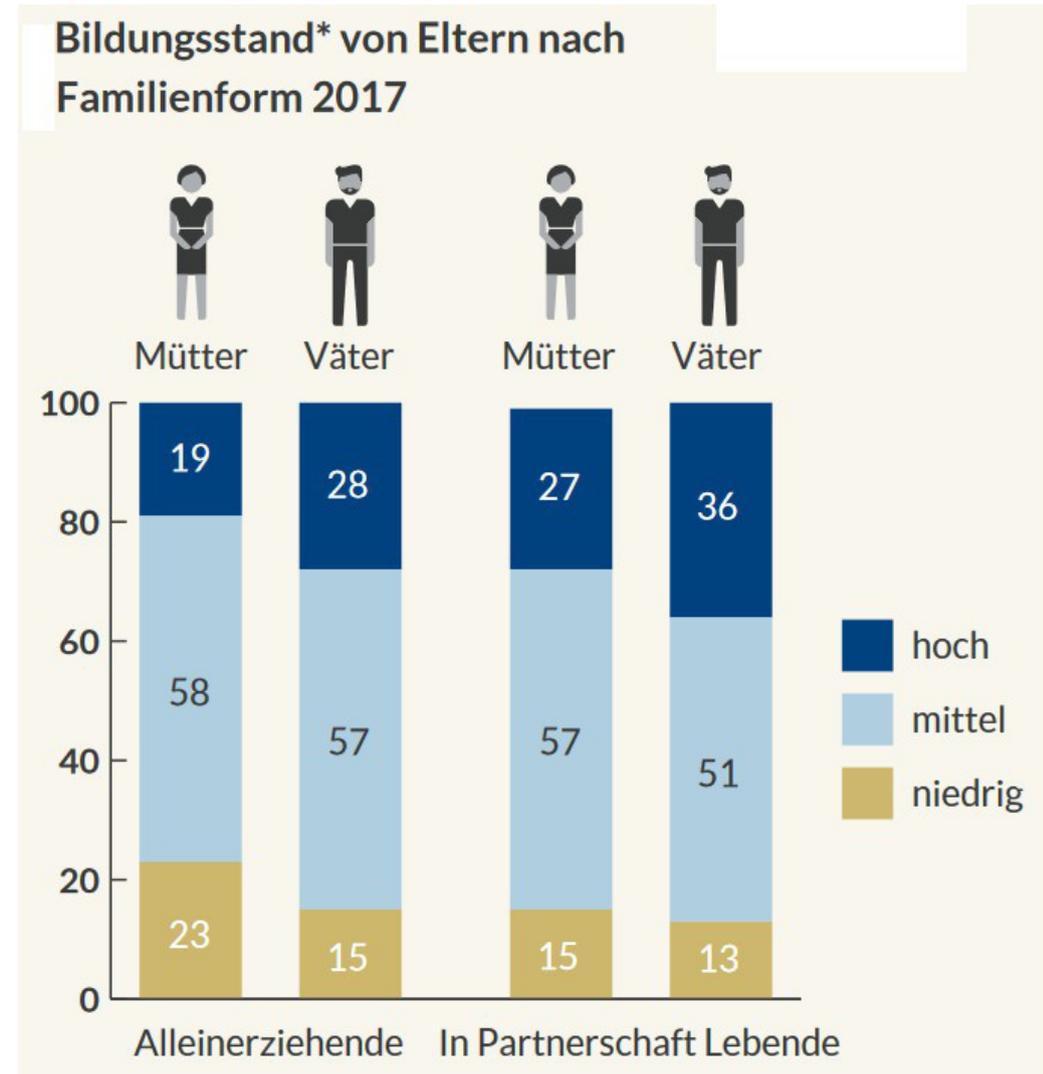
Online-Workshop am 24.04.2024

# Alleinerziehende sind beruflich stärker herausgefordert als andere Haushaltstypen

Alleinerziehende Eltern verfügen **grundsätzlich über eine gute Bildung**, erreichen aber im Vergleich zu Eltern aus Paarfamilien seltener einen hohen Bildungsstand.

**Geschlechtsspezifischer Bias** analog zur Situation in Paarfamilien, aber mit Polarisierungseffekten bei niedrigen und höheren Bildungsabschlüssen.

Bildungsniveau der ostdeutschen Mütter **vergleichsweise höher**.



Quellen: Allensbach 2020, Destatis 2018

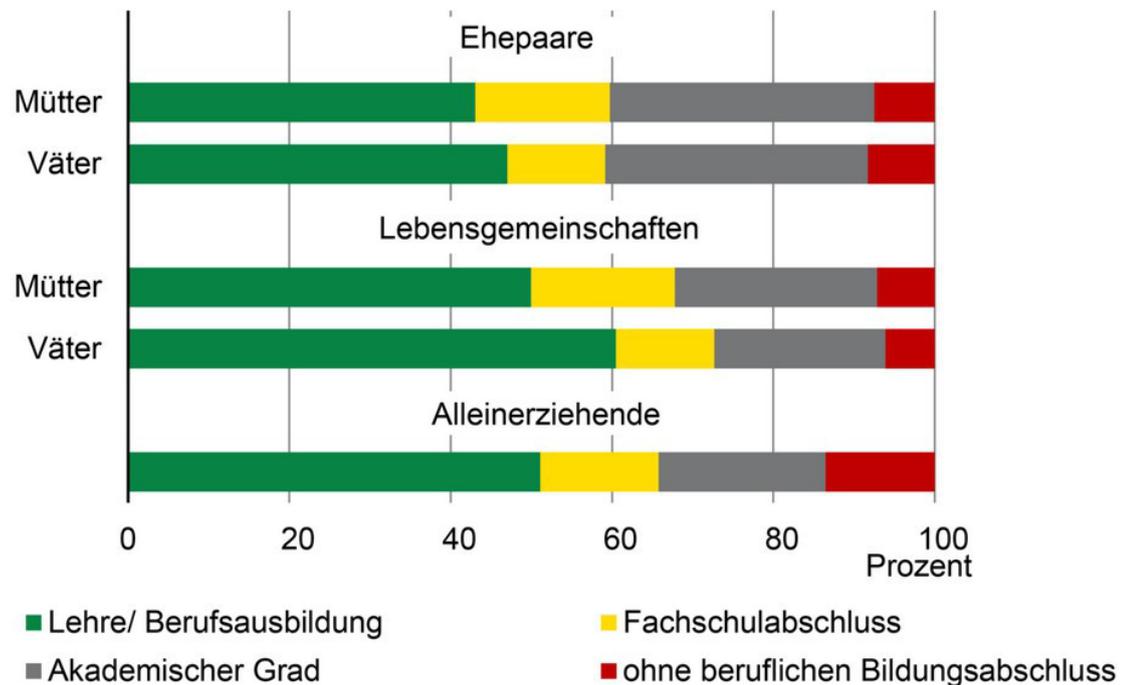
# Alleinerziehende sind beruflich stärker herausgefordert als andere Haushaltstypen

## Alleinerziehende (Mütter) haben eine vergleichsweise gute Berufsausbildung.

Das Fehlen berufsqualifizierender Abschlüsse ist in der Regel auf einen fehlenden Schulabschluss, einen Migrationshintergrund und eine Familienkonstellation mit **Kindern im Alter von unter drei Jahren** zurückzuführen.

**Geschlechtsspezifischer Bias** bei der Verteilung von Sorge- und Erziehungsarbeit zeigt sich hier besonders deutlich.

Eltern<sup>1)</sup> in Sachsen 2021 nach Art des höchsten berufsbildenden oder Hochschulabschlusses und Familientyp



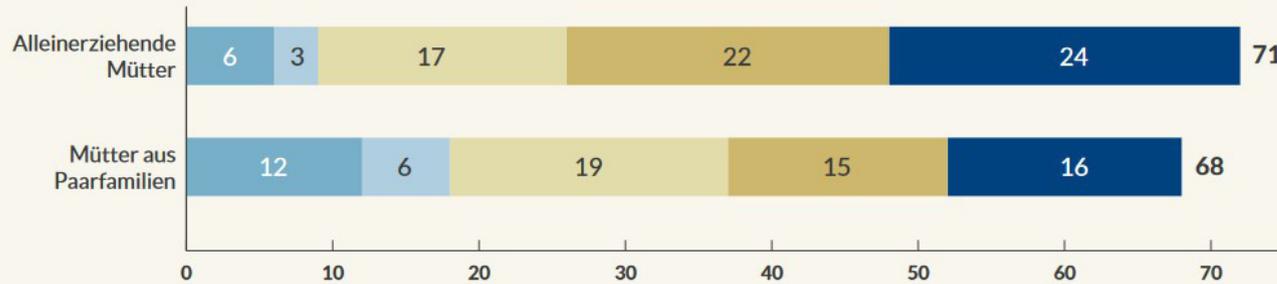
1) Mit Kindern unter 18 Jahren und Angaben zum beruflichen Bildungsabschluss.  
Datenquelle: Mikrozensus

Quelle: Freistaat Sachsen 2022

# Alleinerziehende sind beruflich stärker herausgefordert als andere Haushaltstypen

Realisierte Erwerbstätigkeit von alleinerziehenden Müttern und Müttern in Paarfamilien mit Kindern unter 18 Jahren nach wöchentlichem Erwerbsumfang 2018

In Prozent



■ geringfügig (< 15 Std.)    
 ■ Teilzeit (20-28 Std.)    
 ■ Vollzeit (> 36 Std.)  
■ kleine Teilzeit (15-20 Std.)    
 ■ große Teilzeit (28-36 Std.)

Alleinerziehende Mütter sind häufiger erwerbstätig und arbeiten öfter in Vollzeit bzw. vollzeith.

Alleinerziehende Mütter haben eine vergleichsweise hohe Arbeitsmarktnähe, scheitern aber häufig an der **Vereinbarkeit** von Sorge- und Erwerbsarbeit...



Quellen: BMFSFJ 2009, Lenze 2021

# Finanzpolitische Maßnahmen gehen an Alleinerziehenden vorbei

---

## Einkommen:

- **Arbeitseinkommen:** ca. 1.300 Euro (Paarhaushalte 2.572 Euro)
- **Steuerklasse II:** nur ein Grundfreibetrag i.H. 10.908€ / Entlastungsbetrag 4.260€
- **Rente:** an Einkommenshöhe und nicht an die Lebensleistung geknüpft.

Das bedeutet: für die Grundrente ab 2023 - 1.060€ müsste man mit 1 Kind, 40 Jahre Vollzeit und **ohne Arbeitsunterbrechung ein jährliches Einkommen in Höhe von 23.040€ brutto erzielen!**

- aktuelle Beitragserhöhung **Sozial/Krankenkasse** ab 07/2023 für Rentner mit Kindern ermäßigt – gestaffelt nur mit Kinder bis zum 25. Lebensjahr ;-)

Angaben ohne Gewähr

# Finanzpolitische Maßnahmen gehen an Alleinerziehenden vorbei

---

## Unterhalt:

- **Betreuungsunterhalt:** maximal 3 Jahre / Erwerbsobliegenheit der Alleinerziehenden, selbst für ihre Existenz (wie die ihrer Kinder) zu sorgen
- **Kindesunterhalt:** 437€ minus hälftiges Kindergeld – 125€ = 312€, wenn...
  - überhaupt gezahlt wird (25%)
  - zu gering (25%),
  - „fehlender Leistungsfähigkeit“ / mangelnde Zahlungsmoral (50%)
- Gegenrechnung im Wechselmodell (Quasi-wert der Erziehungsleistung)
- anderer Elternteil hat einen Selbstbehalt in Höhe von 1.370€

Angaben ohne Gewähr

# Finanzpolitische Maßnahmen gehen an Alleinerziehenden vorbei

---

## Transferleistungen:

- **Wohngeld:** Erhalt nur mit Kind/ern bis zum 12. Lebensjahr /Berechnungen äußerst kompliziert. /Bescheide dauern aktuell bis zu 8 Monaten
- **Kinderzuschlag:** bis 292€, ab 700€ Mindesteinkommen, bei zwei Kindern 600€
- **Kindergeld:** 250€, davon wird die Hälfte wieder abgezogen d.h. Erhalt nur von 125€
- **Unterhaltsvorschuss:** verbleiben 187€, da Abzug des gesamten Kindergeldes i.H.v. 250€. Erhalt nur bei einem Mindesteinkommen über 600€
- **2 Kindern = 1.700€BII/Bürgergeld:** max. für AEZ mit 1 Kind = 1.500€ / mit 2 Kindern = 1.700€

Angaben ohne Gewähr

# Alleinerziehende sind mit höheren Barrieren auf dem Wohnungsmarkt konfrontiert

Alleinerziehende haben aufgrund der prekärer wirtschaftlichen Lage

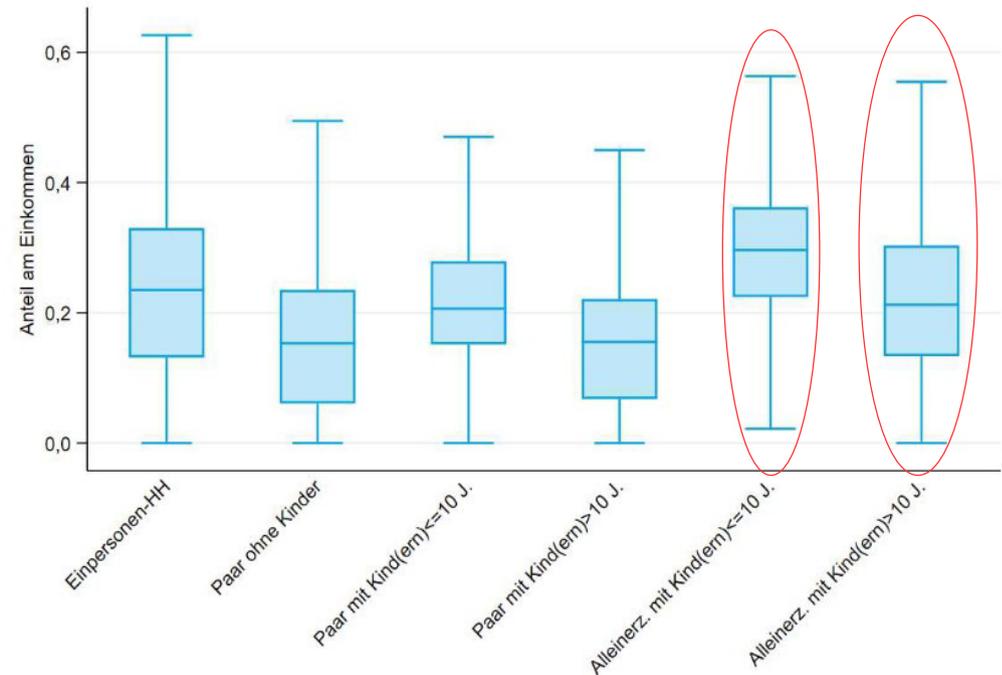
**höhere Wohn- & Konsumkosten!**

Etwa ein Fünftel der MieterInnen von Sozialwohnungen sind alleinerziehend.

Auch wenn Benachteiligungen am Wohnungsmarkt sichtbar sind, ist Segregation **nicht** nachweisbar.

**Aber:** Da in der Regel nur eine Person Erwerbseinkommen erzielt, wohnen Alleinerziehende häufiger in kleineren Wohnungen und schlechteren Lagen.

Abbildung 1: Objektive Wohnkostenbelastung 2019 nach Haushaltstyp



Quelle: SOEP v36 (2019), eigene Berechnungen, gewichtet; Auswertungen auf Personenebene.  
Anmerkungen: Boxplots ohne Ausreißerwerte. Kategorie „Sonstige Lebensform“ nicht dargestellt.

**„Unabhängig der Kinderzahl verfügen durchschnittlich mehr als die Hälfte der Einelternfamilien (...) nicht über ausreichend familiengerechten Wohnraum.“**

Quellen: Elsas & Rinlake 2022, Holm et al. 2021

Psychische und Physische Gesundheit für Alleinerziehende  
Stark durch Selbstfürsorge

Online-Workshop am 24.04.2024

# alleinerziehende Familien sind ökonomisch stärker eingeschränkt als Zweielternfamilien

Die ökonomische Benachteiligung Alleinerziehender hat Auswirkungen auf die Handlungsspielräume von Eltern und Kindern:

Materielle Entbehrung privater Haushalte nach den Kriterien der wirtschaftlichen Belastung 2016

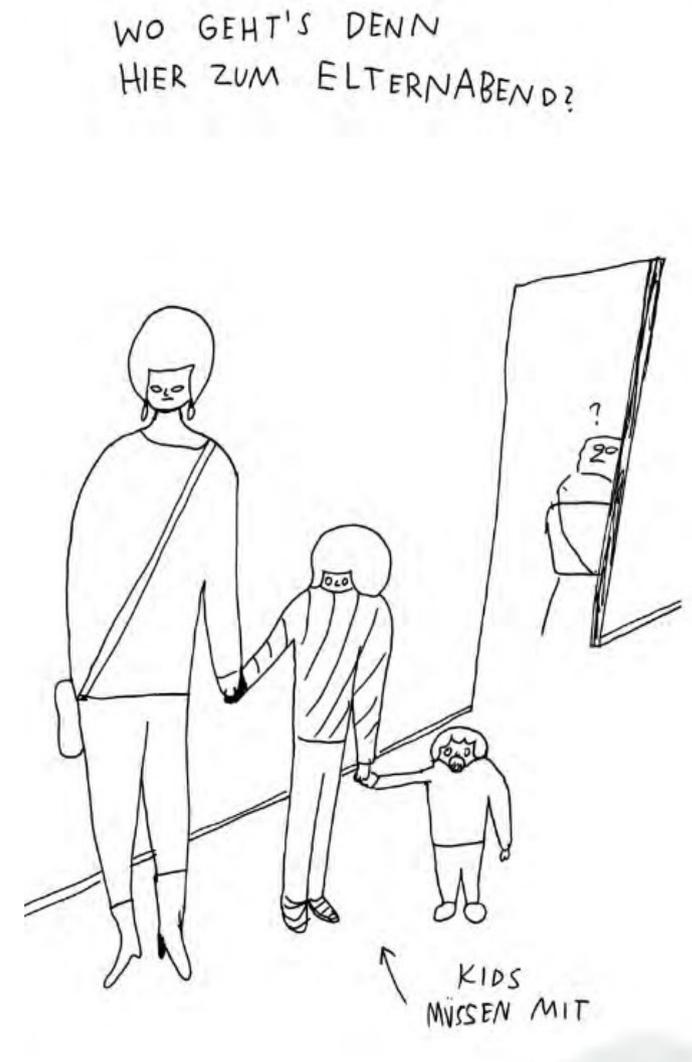
Kriterium der wirtschaftlichen Belastung	Insgesamt	Allein- erziehende	Zwei Erwachsene mit Kind/-ern
Anteil der Bevölkerung (%), der sich aus finanziellen Gründen ... nicht leisten kann			
Unerwartete Ausgaben von mindestens 985 Euro aus eigenen finanziellen Mitteln bestreiten . . . . .	30,4	62,7	28,4
Jährlich eine Woche Urlaub woanders als zu Hause verbringen . . . .	18,6	39,1	16,2
Jeden zweiten Tag eine vollwertige Mahlzeit einnehmen . . . . .	6,8	14,2	3,9
Miete, Hypotheken, Konsumentenkredite oder Rechnungen von Versorgungsbetrieben rechtzeitig bezahlen . . . . .	4,4	7,6	3,8
Angemessenes Heizen der Wohnung . . . . .	4,0	9,2	3,1

Quelle: Destatis 2018

# Alleinerziehende sind für Bildung und Entwicklung ihrer Kinder allein verantwortlich

Entwicklungschancen von Kindern hängen stark von den Ressourcen ihrer Eltern ab.

Dabei geht es nicht ausschließlich um die finanzielle Ausstattung, d.h. das vorhandene **ökonomische** Kapital. Auch das **kulturelle** und **soziale** Kapital der Elternhaushalte haben Einfluss auf die Entwicklungschancen von Kindern.



Quelle: Ludwig-Mayerhofer et al. 2020 / Illustration: Johanna Benz

Psychische und Physische Gesundheit für Alleinerziehende  
Stark durch Selbstfürsorge

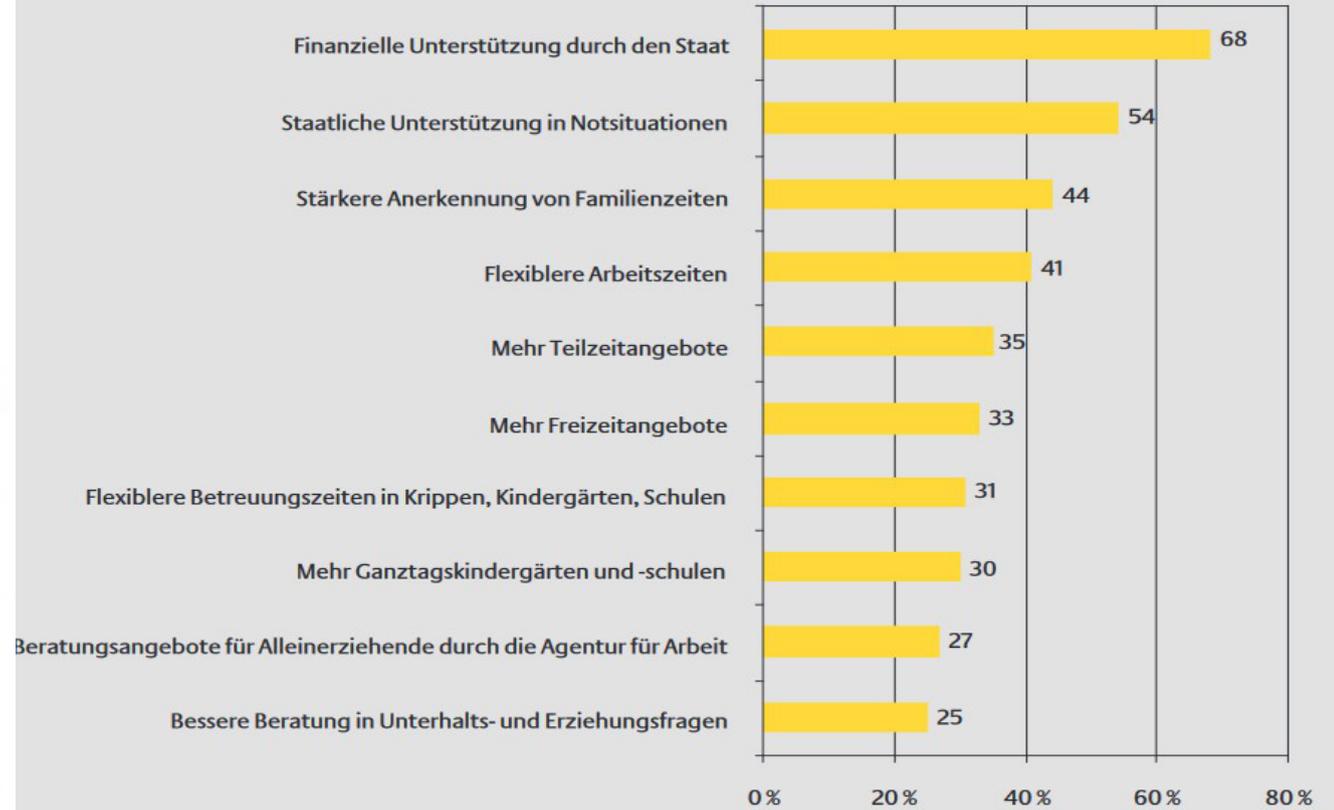
Online-Workshop am 24.04.2024

**ZUSAMMEN**  
Zusammenarbeit und Unterstützung von AkteurInnen und MultiplikatorInnen  
bei der Arbeit mit Alleinerziehenden: Motiviert, Engagiert und Nachhaltig

# Es fehlt an spezifischen Angeboten, die auf Alleinerziehende zugeschnitten sind



Unterstützungsbedarf von Alleinerziehenden (Mehrfachnennungen)



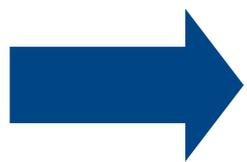
Quellen: BMFSFJ 2009, Förster & Collrepp 2022

Psychische und Physische Gesundheit für Alleinerziehende  
Stark durch Selbstfürsorge

Online-Workshop am 24.04.2024

# Alleinerziehende sind mit multikomplexen Herausforderungen konfrontiert

- geringere Erwerbseinkommen
- unspezifische Transferleistungen
- geringere Handlungsspielräume
- weniger Zeit für sich selbst
- fehlende Unterstützung
- mehr Verantwortung für Kindererziehung



**Auswirkungen auf die psychische und physische Gesundheit**

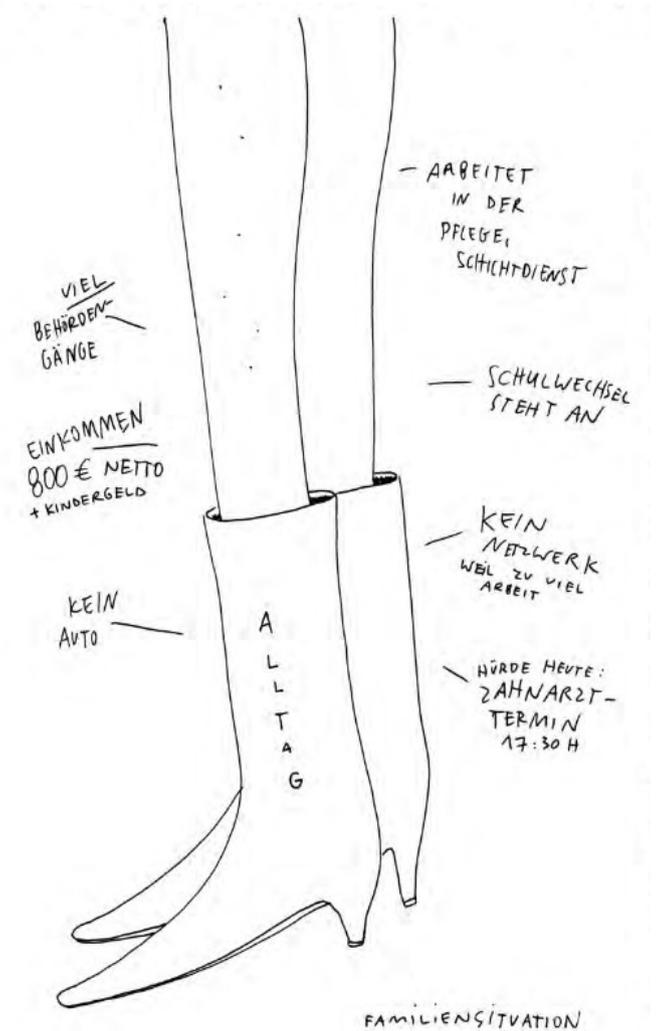


Illustration: Johanna Benz

# Psychische und Physische Gesundheit alleinerziehender Eltern

Alleinerziehende und ihre Kinder sind **stärker belastet** von physischen und psychischen Beschwerden.

Alleinerziehende leben tendenziell **gesundheitsriskanter**, ernähren sich unausgewogener und treiben weniger Sport als Eltern in Paarbeziehungen.



## Lebenszeitprävalenz ausgewählter Krankheiten

Angaben in Prozent

Datenquelle: Bundes-Gesundheitssurvey 1998, eigene Berechnungen

ausgewählte Krankheiten**	Alleinerziehende Mütter n=89	Verheiratete Mütter n=728
chronische Bronchitis*	9,0	3,9
Leberentzündung, Hepatitis*	10,2	4,1
Nierenbeckenentzündung*	23,6	14,2
Nierensteine, Nierenkolik*	15,7	5,2
Migräne	36,0	26,3
psychische Erkrankung*	24,7	10,9
Kontaktallergien	25,0	34,8
sonstige Allergien	14,9	20,4
Erkrankungen der Gebärmutter, Eierstöcke, Eileiter	25,3	17,2

## Emotionale Grundstimmungen (4-Wochen-Prävalenz)

Angaben in Prozent

Datenquelle: Bundes-Gesundheitssurvey 1998, eigene Berechnungen

Emotionale Grundstimmungen **	Alleinerziehende Mütter n=89	verheiratete Mütter n=723
sehr nervös*	29,5	17,8
niedergeschlagen*	12,5	6,3
entmutigt und traurig*	21,6	9,3
ruhig und gelassen	50,6	63,8
voller Energie*	42,5	61,8
glücklich*	50,5	68,7

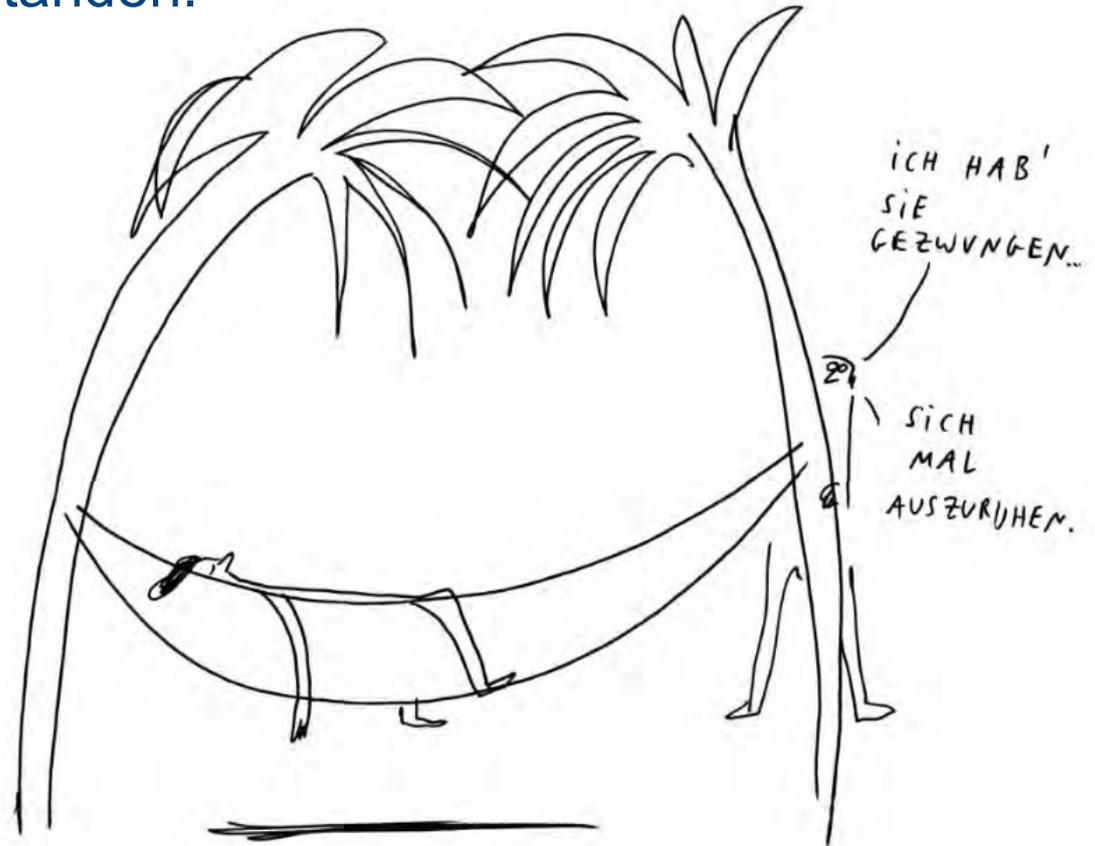
Quelle: Rattay et al. 2017 / Illustration: Johanna Benz

# Psychische und Physische Gesundheit alleinerziehender Eltern

Ursächlich sind vor allem zusätzliche **Stressoren** und fehlende **Gesundheitsressourcen**. In der Regel fehlen auch **Kapazitäten** zur Bewältigung von Spannungszuständen.

Erholungsurlaube und/oder Auszeiten können aufgrund von Doppelbelastungen und/oder geringeren Ressourcen nicht realisiert werden

**Alleinerziehende müssen immer funktionieren!**



Quelle: Rattay et al. 2017 / Illustration: Johanna Benz

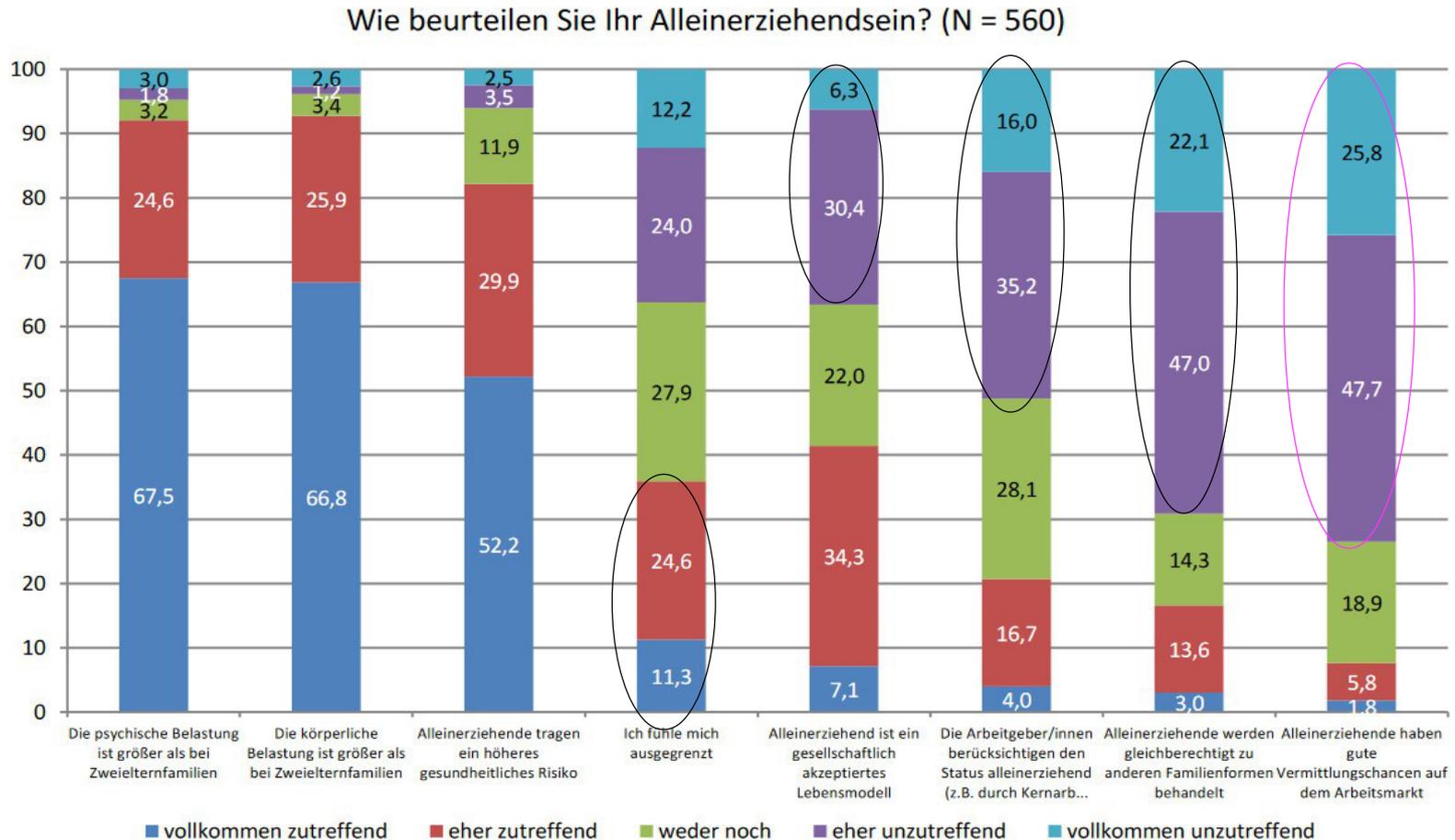
Psychische und Physische Gesundheit für Alleinerziehende  
Stark durch Selbstfürsorge

Online-Workshop am 24.04.2024

**ZUSAMMEN**  
Zusammenarbeit und Unterstützung von AkteurInnen und MultiplikatorInnen  
bei der Arbeit mit Alleinerziehenden: Motiviert, Engagiert und Nachhaltig

# Psychische und Physische Gesundheit alleinerziehender Eltern

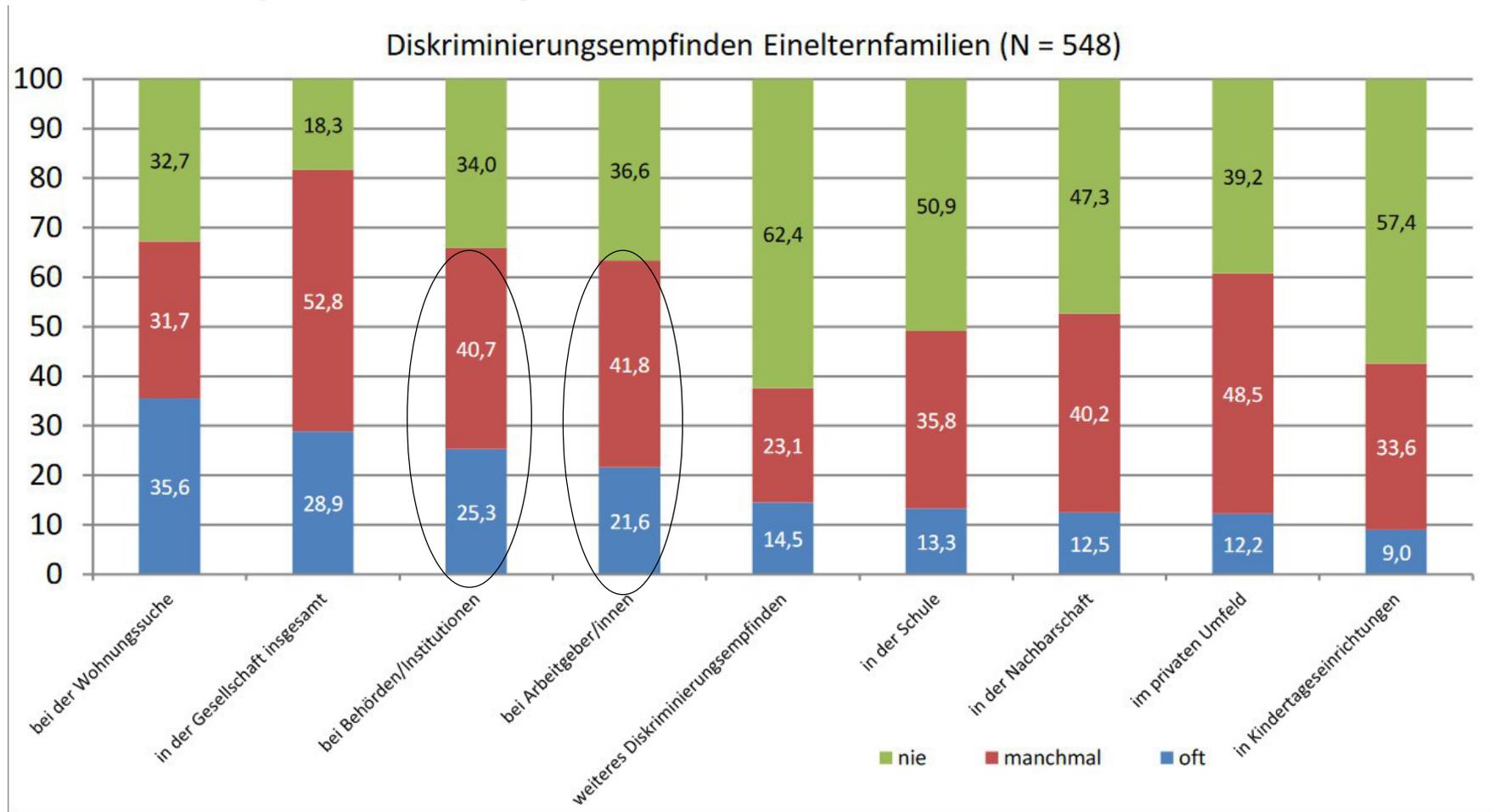
## Befunde zur individuellen Wahrnehmung von Belastungen und Gesundheitszustand entsprechenden den objektiven gemessenen Daten



Quelle: Förster und Collrepp 2022

# Psychische und Physische Gesundheit alleinerziehender Eltern

Rund zwei Drittel der befragten Alleinerziehenden berichten von Diskriminierungserfahrungen:



Quelle: Förster und Collrepp 2022

Psychische und Physische Gesundheit für Alleinerziehende  
Stark durch Selbstfürsorge

Online-Workshop am 24.04.2024

# Psychische und Physische Gesundheit alleinerziehender Eltern

## Belastung und Diskriminierung am Arbeitsplatz:

Etwa 40 Prozent der Alleinerziehenden fühlen sich durch die Arbeit stark belastet.

**Problematisch** erscheint vor allem, dass ArbeitgeberInnen nur unzureichend auf die spezifischen Bedarfe von Familien und insb. von Alleinerziehenden eingehen.

**Zwei Drittel aller Alleinerziehenden fühlen sich** durch ArbeitgeberInnen oft oder manchmal **diskriminiert**.

Rund acht Prozent der Alleinerziehenden **verheimlichen ihren Familienstatus** gegenüber ArbeitgeberInnen.

Alleinerziehende erfahren strukturelle Diskriminierung, etwa durch gender-pay-gap, unflexible Arbeitszeiten, starke Präsenzkultur, fehlende Kinderbetreuung, ...

**Davon sind vor allem Frauen betroffen!**



Quellen: Förster & Collrepp 2023, Mohr et al. 2023 / Illustration: Johanna Benz

Psychische und Physische Gesundheit für Alleinerziehende  
Stark durch Selbstfürsorge

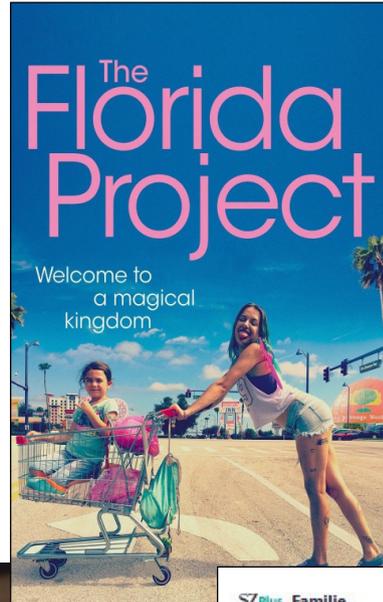
Online-Workshop am 24.04.2024

**ZUSAMMEN**

Zusammenarbeit und Unterstützung von AkteurInnen und MultiplikatorInnen bei der Arbeit mit Alleinerziehenden: Motiviert, Engagiert und Nachhaltig

# Alleinerziehende erfahren keine adäquate Repräsentation in den Medien und in der Popkultur

Alleinerziehende werden in Medien tendenziell negativer konnotiert als andere Haushaltstypen

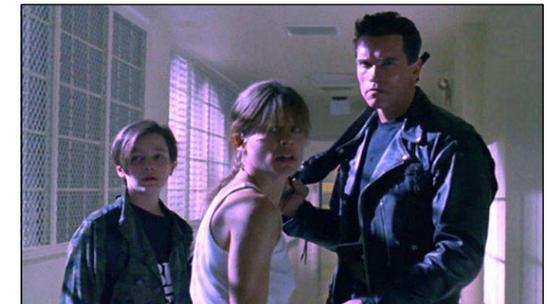
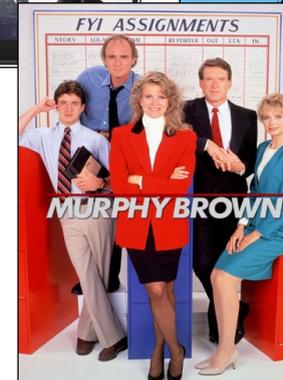


SZPlus Familie  
**Alleinerziehend und arm, der Alltag mit vier Kindern**  
 Susanne Naumann hat vier Kinder und war lange ohne Job. Inzwischen arbeitet sie wieder, doch ihr Alltag ist aufreibend. Eine Langzeitbeobachtung in einem Land, in dem Alleinerziehende oft ausgegrenzt sind.  
 Von Lea Hampel

Tabelle 64: Familienbilder – Bewertung des Themas nach Alleinerziehenden (Prozent)\*

Bewertung des Themas für die Familie	Alleinerziehende	alle anderen	Gesamt
positiv	15	32	31
negativ	55	39	40
sowohl positiv als auch negativ	20	11	11
neutral	5	17	16
nicht erkennbar	5	2	2
<b>Gesamt</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>100</b>

\* Anteil an dargestellten Familien; Basis = 360 dargestellte Familien/25 Stunden von insgesamt 155 untersuchten Sendungen/120 Stunden



Quellen: Trültzsch-Wijnen (2017), Hancioglu 2014, Silbergleid 2000

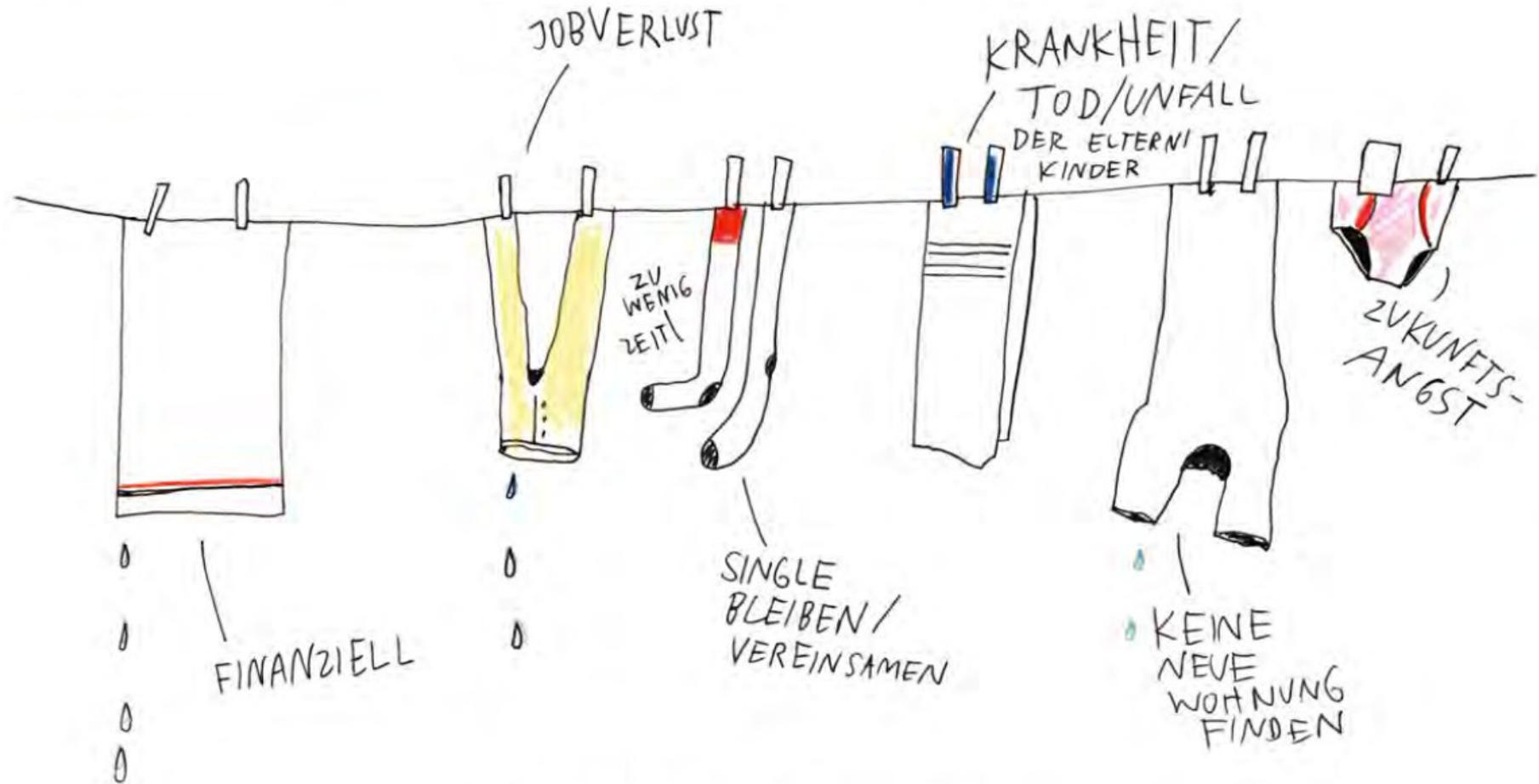
Psychische und Physische Gesundheit für Alleinerziehende  
 Stark durch Selbstfürsorge

Online-Workshop am 24.04.2024

**ZUSAMMEN**  
 Zusammenarbeit und Unterstützung von AkteurInnen und MultiplikatorInnen  
 bei der Arbeit mit Alleinerziehenden: Motiviert, Engagiert und Nachhaltig

# Alleinerziehende haben spezifische Ängste und Sorgen

## ÄNGSTE VON ALLEINERZIEHENDEN



Quellen: Förster und Collrepp 2022 / Illustration: Johanna Benz

Psychische und Physische Gesundheit für Alleinerziehende  
Stark durch Selbstfürsorge

Online-Workshop am 24.04.2024

# ZUSAMMEN

Zusammenarbeit und Unterstützung von AkteurInnen und MultiplikatorInnen  
bei der Arbeit mit Alleinerziehenden: Motiviert, Engagiert und Nachhaltig

# Alleinerziehende benötigen institutionelle Unterstützung und spezifische Angebote

**Befunde zur sozialen Isolation** von Alleinerziehenden sind nicht eindeutig und stark von Lebensstilen sowie von „Familiennetzwerken“ und „sozialer Vorgeschichte“ abhängig.

Sozial isolierte Personen finden sich **eher selten**, besonders aber in Armutslagen.

**Dennoch haben Alleinerziehende tendenziell weniger:**

- Kontakte zu Verwandten
- Kontakte zu Freunden
- Aktivität in Vereinen oder Organisationen

**Institutionelle Angebote, familienformengerecht, können auch hier eine wichtige Unterstützung sein!**



Quelle: Kleim-Kärner 2020

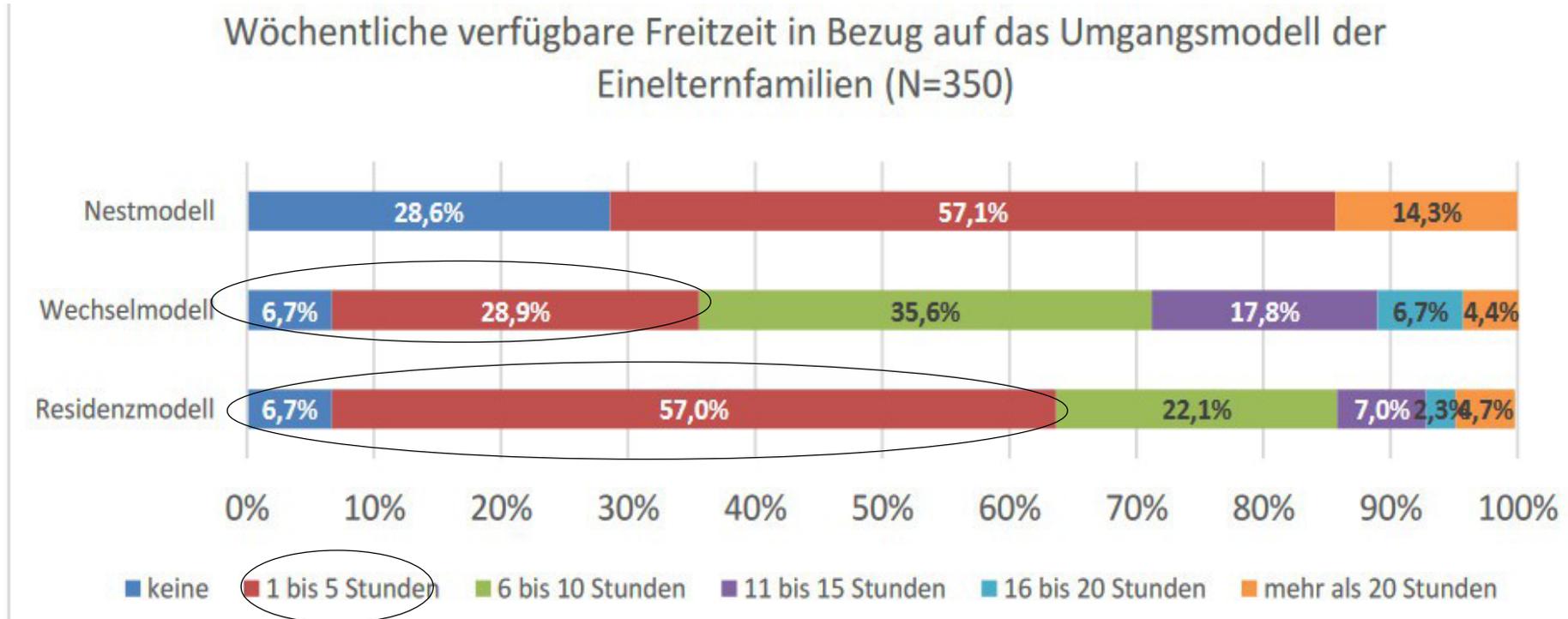
Psychische und Physische Gesundheit für Alleinerziehende  
Stark durch Selbstfürsorge

Online-Workshop am 24.04.2024

**ZUSAMMEN**  
Zusammenarbeit und Unterstützung von AkteurInnen und MultiplikatorInnen  
bei der Arbeit mit Alleinerziehenden: Motiviert, Engagiert und Nachhaltig

# Alleinerziehende benötigen institutionelle Unterstützung und spezifische Angebote

Alleinerziehende haben weniger Zeit **Netzwerke zu pflegen**.  
Häufigster Grund: **Zeitmangel**



**Freizeitaktivitäten** finden tendenziell eher im häuslichen Bereich statt.  
Hinzu kommen **geringere Mobilität** und eingeschränkte finanzielle Ressourcen.

Quellen: Geis-Thöne 2020, Förster und Collrepp 2022



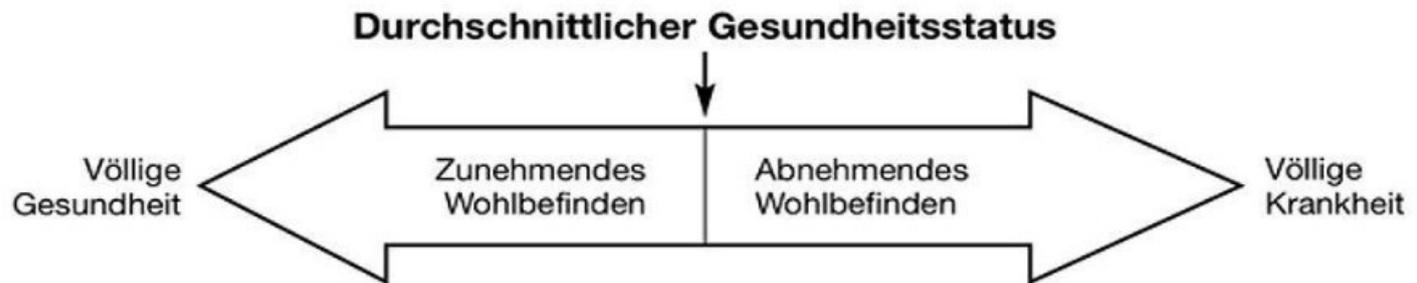
**15 Minuten Pause**

# Psychische und Physische Gesundheit für Alleinerziehende: Stark durch Selbstfürsorge



Salutogenese bezeichnet den individuellen Entwicklungs- und Erhaltungsprozess von Gesundheit

## *Gesundheits-Krankheits-Kontinuum (HEDE-Kontinuum)*



## Stressoren

- ...können negativ oder positiv wirken
- ...entscheidend ist, wie die Stressoren bewältigt werden
- ...Bewältigungspotenziale sind abhängig von den Widerstandsressourcen

**Allgemeine Widerstandsressourcen** umschreiben die Merkmale einer Person, Gruppe oder Umwelt, die eine wirksame **Spannungsbewältigung** erleichtern kann.

Quelle: Faltermaier 2023

# Psychische und Physische Gesundheit für Alleinerziehende: Stark durch Selbstfürsorge

Das **Kohärenzgefühl** ist ein zentraler Begriff der Salutogenese und beschreibt unsere Lebensorientierung und umfasst drei Aspekte:

**Verstehbarkeit:** das eigene Leben ist verstehbar, kognitiv klar und strukturiert (nicht chaotisch).

**Bewältigbarkeit:** die Anforderungen und Belastungen im Leben sind zu bewältigen.

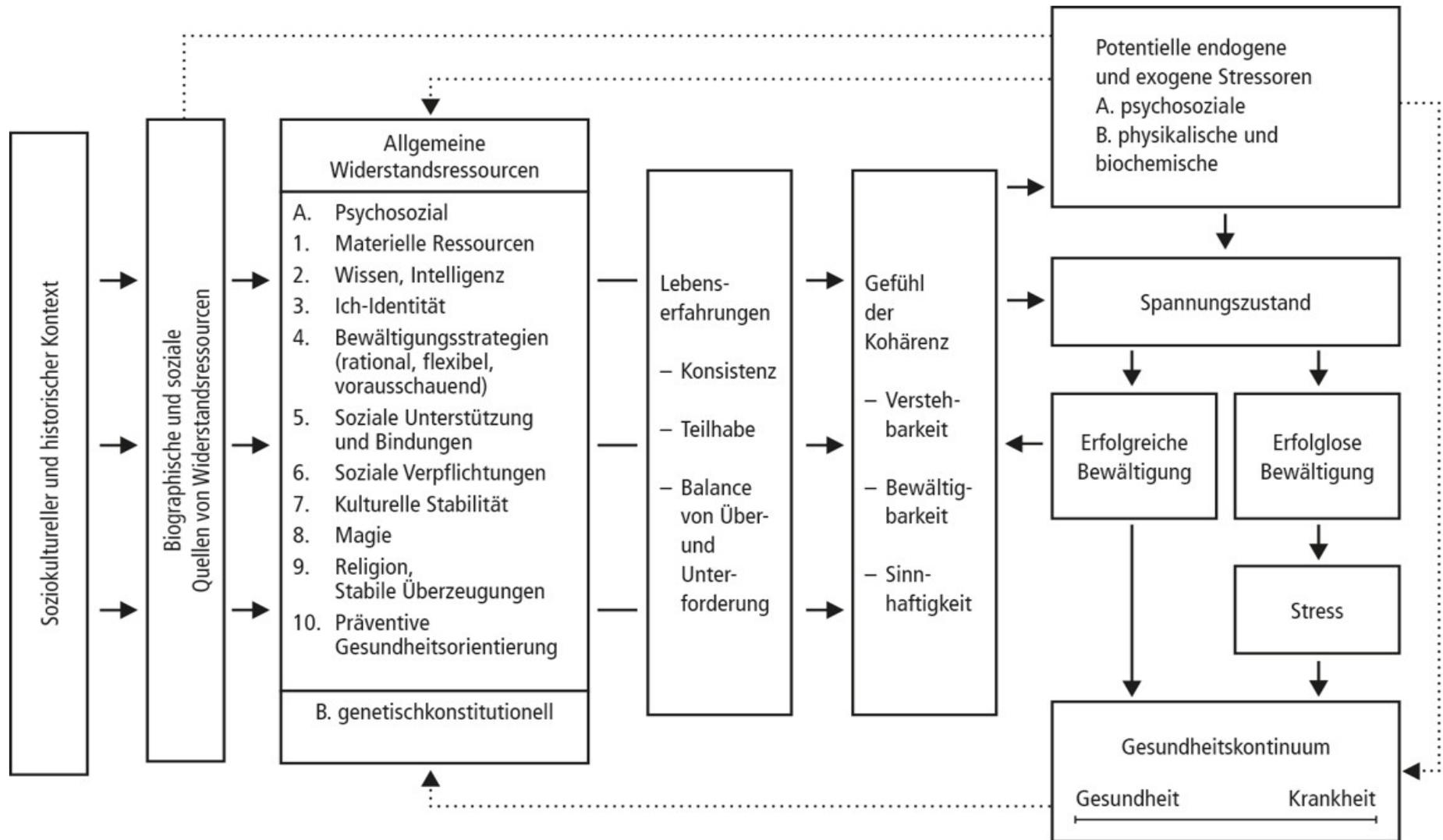
**Sinnhaftigkeit:** das eigene Leben ist sinnvoll und die auf uns zukommenden Anforderungen sind es wert, dafür Energie zu investieren.



**Externe Stimuli** und **Ressourcenausprägung** wirken auf das Ausmaß von *Verstehbarkeit*, *Bewältigbarkeit* und *Sinnhaftigkeit* und damit auch auf das Potential der **Stressbewältigung**.

Quelle: Faltermaier 2023

# Psychische und Physische Gesundheit für Alleinerziehende: Stark durch Selbstfürsorge

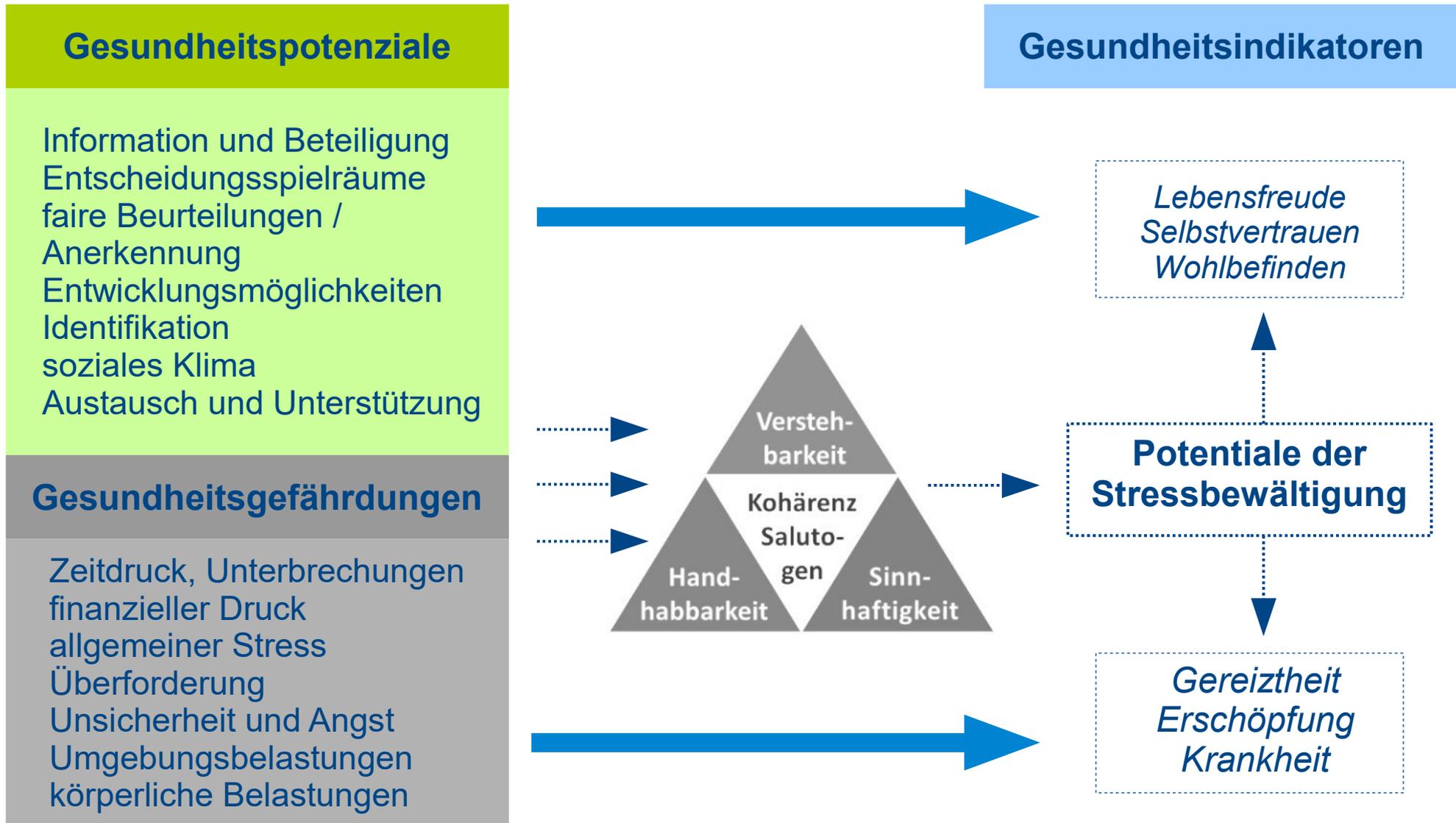


Quelle: Faltermaier 2023

Psychische und Physische Gesundheit für Alleinerziehende  
Stark durch Selbstfürsorge

Online-Workshop am 24.04.2024

# Psychische und Physische Gesundheit für Alleinerziehende: Stark durch Selbstfürsorge



Quellen: Faltermaier 2023, Beck et al. 2010

# Der Weg zur Selbstfürsorge als Alleinerziehende

## Reflexionsebenen:

---

**private und persönliche  
Ebene**

**berufliche und finanzielle  
Ebene**

**gesellschaftliche  
Ebene**

**familien- und sozialpolitische  
Ebene**

# Der Weg zur Selbstfürsorge als Alleinerziehende

## Reflexion: Alleinerziehend zu sein ist anders als das „Normativ“

### privat /persönliche Ebene

- Selbstwahrnehmung: eigene Grenzen und Ressourcen
- körperliche und seelische Belastungen oder Beeinträchtigungen
- Beziehungen: Familie, Freunde, Netzwerke, Partnerschaften

### beruflich /finanzielle Ebene

- Arbeitszeiten, Arbeitsort, Arbeitsqualität
- Branche, körperlich und seelische Belastungen
- existenzsicherndes Einkommen und Auswirkung auf die zukünftige Situation (Altersarmut)

### gesellschaftlich /mediale Ebene

- Auseinandersetzung mit Klischees und Rollenbildern
- Reflexion von Diskriminierungs- und Anerkennungserfahrungen
- Ansprache von / als Alleinerziehende(r)

### familien- /sozialpolitische Ebene

- Steuergesetzgebung, Kindergeld, Unterhalt, Rente
- unterstützende Transferleistungen z.B. Wohngeld, SGB-II, Kinderzuschlag

# Wirkungsmöglichkeiten: Stark durch Selbstfürsorge

## private und persönliche Wirkungsebene

Nutzen von Unterstützungs- und Hilfsangeboten

Netzwerke finden

Beratungsstellen aufsuchen

Angebote zur Selbstfürsorge nutzen

## berufliche und finanzielle Wirkungsebene

Weiterbildung

Umschulung

Jobwechsel

Veränderungen im Job anstoßen

Erhöhung der Einkommen

## gesellschaftliche Wirkungsebene

Selbstbewusstes Auftreten als AEZ

Bedarfe ansprechen und Berücksichtigung einfordern

Diskriminierung ansprechen und Hilfe/Verbündete suchen

## Familien- und sozialpolitische Wirkungsebene

Möglichkeiten der politischen Teilhabe nutzen

Beteiligungsrechte wahrnehmen

selbst aktiv werden

Mitgliedschaften und Verantwortung

**eigene Handlungs- & Einflussmöglichkeiten**

## Herausforderungen nach einer Trennung meistern

- **Akzeptanz der Trennung**
  - Trauerprozess und Abschluss einer (gescheiterten) Beziehung
  - zu alten Aufgaben kommen neue, die (ganz alleine) bewältigt werden müssen
- **Organisation des Neubeginns**
  - neue Wohnung, neues Wohnumfeld, neue Stadt – Umzug?
  - eventuell neue Freunde? oder eine neue Schule?
- **Bewältigung juristischer und existenzieller Herausforderungen**
  - wie die Klärung von Sorge, Umgang, Unterhalt mit dem ExPartner/in
  - und eventuell die Suche nach einer neuen Arbeitsstelle

## Bedeutung von Selbstfürsorge und Erholung

- **Selbstwahrnehmung**
  - körperliche und seelische Belastungen und Beeinträchtigungen wahrnehmen
  - eigene Grenzen und Ressourcen erkennen und akzeptieren
- **Reduktion von Perfektionismus im Alltag**
  - Prioritäten setzen
  - Dinge sein lassen, die nicht absolut notwendig sind
- **(Ruhe)Pausen einlegen**
  - Schlafen
  - Spazieren
  - Auszeiten mit und ohne Kinder nehmen

## Psychische Gesundheit und Emotionsmanagement

- **Umgang mit Gefühlen**
  - Wut, Angst, Trauer und schlechtes Gewissen
- **Botschaften hinter diesen Emotionen verstehen**
  - insbesondere Enttäuschungen
  - unerfüllte Wünsche
- **Techniken zur gesunden Verarbeitung von Emotionen**
  - Reflexion /Nachdenken
  - Notieren /Schreiben /Auswerten
- **Ergebnisse mit Fachkräften in Beratungsstellen besprechen**
  - Potentiale erkennen
  - Selbstbewusstsein entwickeln und trainieren
  - Neue Wege gehen

## Aufbau eines Unterstützungsnetzwerks

- **Bedeutung von sozialer Unterstützung sehen**
  - Erkennen, ganz alleine geht es nicht
  - Überwindung von Ängsten vor Ablehnung
  - Einbinden von Freunden, Familie, dem anderen Elternteil
- **positive Beziehungen pflegen**
  - heraus aus der Isolation
  - Familie, neue Freunde, neue Netzwerke
- **Nutzen von Unterstützungs- und Hilfsangeboten**
  - Beratungsstellen aufsuchen
  - Netzwerke finden
  - Angebote zur Selbstfürsorge nutzen

## Planungen für die Zukunft

- **Entwicklung eines persönlichen Plan's für die kommende Zeit**
- **UnterstützerInnen und Verbündete finden**
  - Absprachen treffen
  - Verantwortungsbereiche klären
  - Vereinbarungen schließen
- **Informationen bei SHIA e.V. LV Sachsen einholen**

## Unterstützungsangebote ALISA Leipzig /SHIA e.V. LV Sachsen

- **Koordinations- und Erstberatung für Alleinerziehende**
- **Spätschicht für Alleinerziehende**
  - alleinerziehendenspezifisches Beratungsangebot
- **Alleinerziehenden Treffs**
  - Austausch mit anderen Alleinerziehenden pflegen
- **alleinerziehend gerechte Familienbildungsangebote**
  - Spieletage für Alleinerziehende und ihre Kinder
  - Ausflüge, Aktionen, gemeinsame Erholung
- **finanzielle Urlaubsunterstützung**
- **Empfehlungen**
  - MutterKindKur beantragen
  - alleinerziehend gerechte Familienbildungsangebote suchen
  - ...

# Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

[kontakt@shia-sachsen.de](mailto:kontakt@shia-sachsen.de)

Allensbach, Institut für Demoskopie (2020): Lebens- und Einkommenssituation von Alleinerziehenden, Zusammenfassung von Kernergebnissen und Schaubilder zu einer repräsentativen Befragung von im Juni/Juli 2020, e-paper am 16.04.24 unter <https://t1p.de/4jghq>

Beck, Bonn & Westermayer (2010): Salutogenese am Arbeitsplatz, Die betriebliche Organisation von Gesundheit, G+G Wissenschaft, 2010, 10 (2): 7-14. e-paper am 03.04.24 unter <https://t1p.de/94y5j>

Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (2009): Dossier zur Vereinbarkeit von Familie und Beruf für Alleinerziehende, e-paper am 16.04.24 unter <https://t1p.de/xvzh4>

Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (2021): Allein- oder getrennt erziehen – Lebenssituation, Übergänge und Herausforderungen Monitor Familienforschung Beiträge aus Forschung, Statistik und Familienpolitik, Ausgabe 43, e-paper am 04.04.24 unter <https://t1p.de/7z8zp>

Destatis, Statistisches Bundesamt (2018): Alleinerziehende in Deutschland 2017, Begleitmaterial zur Pressekonferenz am 2. August 2018, e-paper am 27.03.24 unter <https://t1p.de/0wrcp>

Destatis, Statistisches Bundesamt (2024): Internetpräsenz des Statistischen Bundesamtes, letzter Abruf am 16.04.24 unter <https://t1p.de/rvvv>

Elsas & Rinlake (2022): Wohnkosten und materielles Wohlergehen von Familien – Analyse der Wohnkostensituation und damit zusammenhängender Wohlfahrtsvorteile; SOEP-Papers 1169, e-paper am 04.04.24 unter <https://t1p.de/itr8a>

Faltermaier (2023): Salutogenese. In: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) (Hrsg.). Leitbegriffe der Gesundheitsförderung und Prävention. Glossar zu Konzepten, Strategien und Methoden, e-paper am 11.04.24 unter <https://t1p.de/dkyaa>

Förster & Collrepp (2022): Familienvielfalt – Alleinerziehend in Sachsen, Bericht zur Befragung von Einelternfamilien in Sachsen 2021, e-paper am 04.04.24 unter <https://t1p.de/e0oou>

Freistaat Sachsen, Staatsministerium für Soziales und gesellschaftlichen Zusammenhalt (2022): Zweite Sozialberichterstattung für den Freistaat Sachsen 2022, e-paper am 04.04.24 unter <https://t1p.de/epnjk>

Geis-Thöne (2020): Der Lockdown trifft die Alleinerziehenden besonders hart, IW-Kurzbericht, No. 58/2020, Institut der deutschen Wirtschaft (IW), Köln, e-paper am 11.04.24 unter <https://t1p.de/ive4y>

Hancioglu (2005): Alleinerziehende und Gesundheit – Die Lebensphase „alleinerziehend“ und ihr Einfluss auf die Gesundheit, e-paper am 11.04.24 unter <https://t1p.de/pdony>

Holm, Regnault, Sprengholz & Stephan (2021): Muster sozialer Ungleichheit der Wohnversorgung in deutschen Großstädten, e-paper am 04.04.24 unter <https://t1p.de/p9fuq>

Kleim-Kärner (2020): Soziale Netzwerke und die Gesundheit von Alleinerziehenden, In: Klärner et al. (Hrsg.): Soziale Netzwerke und gesundheitliche Ungleichheiten, e-paper am 11.04.24 unter <https://t1p.de/22e6j>

Lenze (2021): Alleinerziehende weiter unter Druck Bedarfe, rechtliche Regelungen und Reformansätze, e-paper am 27.03.24 unter <https://t1p.de/jx9gi>

Lien und Schwarz-Zeckau (2023): Familienalltag und Herausforderungen von Working Poor Familien in Deutschland, Deutsches Jugendinstitut, e-paper am 27.03.24 unter

Ludwig-Mayerhofer, Stawarz & Wicht (2020): Familienkonstellation und Bildungserfolg, Welche Rolle spielen ökonomisches, kulturelles und Sozialkapital, In: SozW 71 (3), S. 235-267, e-paper am 02.04.24 unter <https://t1p.de/wfymb>

Rattay, von der Lippe, Borgmann & Lampert (2017): Gesundheit von alleinerziehenden Müttern und Vätern in Deutschland, Journal of Health Monitoring 2017/4 (Robert Koch-Institut)(Hrsg), e-paper am 11.04.24 unter <https://t1p.de/05bmu>

Ritter (2023): Working Poor – empirische Einblicke und sozialstaatstheoretische Überlegungen, In: Soziale Passagen 15, S.381-397, e-paper am 27.03.24 unter <https://t1p.de/thsga>

Silbergleid (2000): Oh Baby: Representations of Single Mothers in American Popculture, In: Americana: The Journal of American Popular Culture, Fall 200, V1, e-paper am 11.04.24 unter <https://t1p.de/lucmx>

Trültzsch-Wijnen (2017): Familienbilder in den Medien, Leitbilder und Stereotype in historischer Perspektive und vor dem Hintergrund der aktuellen Entwicklungen in Fernsehen und Internet. In: Ritter & Roeder (Hrsg.): Familienaufstellung in Kinder- und Jugendliteratur und Medien, S. 71-86, e-paper am 11.04.24 unter <https://t1p.de/huv5h>



**LKAS**  
LANDESKOMPETENZZENTRUM  
FÜR ALLEINERZIEHENDE UND SOLOELTERN

[www.shia-sachsen.de](http://www.shia-sachsen.de)  
[www.lkas.online](http://www.lkas.online)

**ZUSAMMEN**  
Zusammenarbeit und Unterstützung von AkteurInnen und MultiplikatorInnen  
bei der Arbeit mit Alleinerziehenden: Motiviert, Engagiert und Nachhaltig