



Bundesministerium  
für Familie, Senioren, Frauen  
und Jugend

 **ElternChanceN7**  
MIT ELTERNBEGLEITUNG  
FAMILIEN STÄRKEN

# Allein- und Getrennterziehende langfristig stärken. Lebenslagen, Bedarfe und Angebote von familienunterstützenden Einrichtungen

Kompetenzteam „Frühe Bildung in der Familie“  
an der Evangelischen Hochschule Berlin (EHB)



# Inhalt

Zusammenfassung .....	4
<b>1</b> Einleitung .....	7
<b>2</b> Forschungsbefunde zu Allein- und Getrennterziehenden .....	8
2.1 Der Begriff der „allein- und getrennterziehenden Eltern“ .....	8
2.2 Soziale Netzwerke und Beziehungen von Allein- und Getrennterziehenden .....	10
2.3 Ökonomische Situation von Allein- und Getrennterziehenden .....	12
2.4 Bildung von Allein- und Getrennterziehenden .....	13
2.5 Gesundheit von Allein- und Getrennterziehenden .....	14
<b>3</b> Erfahrungen von Fachkräften .....	16
3.1 Übergreifende Angebotsziele .....	16
3.2 Erreichte Zielgruppe und Zugangswege .....	17
3.3 Allgemeine und zielgruppenspezifische Angebote .....	18
3.4 Rahmenbedingungen für die Teilnahme an Angeboten .....	19
3.5 Angebotsformate und -inhalte .....	21
<b>4</b> Erfahrungen von allein- und getrennterziehenden Eltern .....	24
4.1 Einstieg in die Phase der Einzelternschaft .....	24
4.2 Ökonomische Situation und soziale Teilhabe .....	25
4.3 Psychosoziale Situation und Gesundheit .....	26
4.4 Alltagsbewältigung und Alltagsorganisation .....	28
4.5 Nutzung von Angeboten .....	30
<b>5</b> Handlungsempfehlungen .....	32
5.1 Familienfördernde Einrichtungen .....	32
5.2 Gesellschaftliche Ebene .....	33
<b>6</b> Literatur .....	35

# Zusammenfassung

In der vorliegenden qualitativen Studie wird der Frage nachgegangen, inwiefern Allein- und Getrennterziehende von familienunterstützenden Angeboten profitieren und ob beziehungsweise welche weiteren Bedarfe bestehen. Grundlage der Studie sind 16 Interviews mit Eltern, Fachkräften und Verbänden. Daraus werden Handlungsempfehlungen für eine Verbesserung der Zugänge und Angebote für Allein- und Getrennterziehende der familienbezogenen Infrastruktur abgeleitet.

**Um Allein- und Getrennterziehende zu erreichen, gilt es, die Heterogenität der Gruppe zu berücksichtigen.**

Allein- und Getrennterziehen muss als eine heterogene Lebensform verstanden werden. Die Ursachen und Konstellationen sowie die Dauer des Allein- und Getrennterziehens, aber auch die elterlichen Ressourcen variieren stark und wirken sich auf die Lebenslagen dieser Personengruppe aus. Die Heterogenität zeigt sich auch durch die verschiedenen Selbstbezeichnungen (alleinerziehend, getrennterziehend, Solo-Mutter, Einelternfamilie); ein Teil der Alleinerziehenden fühlt sich zudem gar nicht durch den Begriff „alleinerziehend“ oder „getrennterziehend“ angesprochen. Dementsprechend müssen Angebote familienunterstützender Einrichtungen und Dienste auf diese **Bandbreite** eingehen und **die unterschiedlichen Lebenslagen sowie das unterschiedliche Selbstverständnis der Eltern** in ihrer Rolle berücksichtigen. Eine Gemeinsamkeit der Allein- und Getrennterziehenden ist, dass es sich bei ihren Lebenssituationen **überwiegend um weiblich geprägte Lebenslagen und Lebensrealitäten** handelt (88 Prozent Frauen), die mit den entsprechenden Charakteristika der **strukturellen Schlechterstellung am Arbeitsmarkt** und der **Hauptverantwortung für Care-Arbeit** einhergehen.

**Insbesondere während der Phase des Einstiegs in die Einelternschaft bedarf es vielfältiger Unterstützungsangebote.**

Allein- und Getrennterziehen ist **kein Dauerzustand**, sondern meist eine begrenzte Phase im Rahmen der Elternschaft. Vulnerabel ist die

Personengruppe vor allem zu Beginn des Allein- und Getrennterziehens. Daher wird besonders **in der Einstiegsphase** in die Einelternschaft beziehungsweise des Getrennterziehens **viel Unterstützung benötigt**, da die Belastung hier häufig sehr groß ist. Die befragten Eltern berichten von Existenzsorgen, Überforderungsgefühlen, Scham, Ängsten und von sozialer Isolation. Der Schwerpunkt der Angebote liegt laut Befragten aus Interessenvertretungen und familienunterstützenden Einrichtungen in dieser Phase zum einen auf **rechtlichen und psychosozialen Beratungen**, um die Umstellung und Neuorientierung zu begleiten. Zum anderen sind **offene Angebote, Gruppenangebote und Freizeitangebote** wichtig, um Kontakte und Erfahrungsaustausch mit anderen Eltern zu ermöglichen. Elemente des **Case Management**, das engmaschig und passgenau auf die individuelle Lebenssituation zugeschnitten ist, könnten darüber hinaus im Übergang zur Einelternschaft eine wichtige **Brückenfunktion** übernehmen.

**Der Austausch mit anderen Eltern ist zentral und kann durch niedrigschwellige Angebote gefördert werden.**

**Soziale Netzwerke und Beziehungen** sind zentral und verändern sich durch Einelternschaft: Zumindest vorübergehend kann von einer Verringerung von sozialen Kontakten ausgegangen werden; mit der Dauer des Alleinerziehens erhöht sich deren Anzahl wieder. Des Weiteren laufen viele Kontakte nicht persönlich, sondern unter anderem mangels Kinderbetreuung telefonisch oder über soziale Medien ab. Ein Teil der Alleinerziehenden – je nach Geschlecht und herangezogener Studie zwischen 7 und 22 Prozent – benennt insgesamt nur eine geringe Unterstützung. **Neben Beratungen** sind daher **niedrigschwellige Angebotsformate** bedeutsam, die **viel Austausch mit anderen Eltern** ermöglichen. Zudem sind **Freizeitangebote** relevant. Vor allem **Angebote am Wochenende**, wie Ausflüge, Familienfrühstücke oder Entspannungsangebote, sind bei Allein- und Getrennterziehenden beliebt. Denn diese Tage werden vielfach als besonders herausfordernd und sozial isolierend erlebt, auch

weil befreundete Familien und Paare am Wochenende oft „unter sich“ bleiben. **Digitale Angebote** werden vor allem zur **Vermittlung von Wissen und Informationen** als hilfreich wahrgenommen. Insgesamt erscheint der **Angebotsmix** mit verschiedenen Angebotsformaten für diese Gruppe besonders wichtig.

**Zielgruppenspezifische Angebote sind voraussetzungsvoll.**

Zu berücksichtigen ist, dass **Gruppenangebote speziell für Allein- und Getrennterziehende, insbesondere außerhalb von Großstädten, vielfach nicht genutzt** werden. Dies ist vermutlich auf die Heterogenität der Gruppe der Allein- und Getrennterziehenden zurückzuführen und darauf, dass Teile dieser Gruppe anders zugeordnet und adressiert werden; beispielsweise werden temporär oder dauerhaft Allein- und Getrennterziehende aus der Ukraine in der Regel unter die Zielgruppe der geflüchteten Familien subsumiert. Als weitere Ursache lässt sich aufgrund der Interviewaussagen annehmen, dass sich allein- und getrennterziehende Elternteile aufgrund der nach wie vor weitverbreiteten Defizitbetrachtung dieser Familienform (als „gescheiterte“ Familie) und deren gesellschaftlicher Stigmatisierung nicht als Einelternfamilien betrachten und „outen“ wollen. Daher setzen die Fachkräfte vielfach auf **universelle Angebote** für alle Familien, die gleichzeitig strukturell so konzipiert werden, dass sie Einelternfamilien die Teilnahme ermöglichen (siehe spezifische Zugangsvoraussetzungen). Wichtig erscheint hier aber eine entsprechende **Sensibilisierung der anleitenden Fachkräfte für Belange der Allein- und Getrennterziehenden**.

**Die wichtigsten Zugangsvoraussetzungen für eine Teilnahme an Angeboten sind eine parallele Kinderbetreuung, auf die Bedarfe ausgerichtete Angebotszeiten und Kostenfreiheit.**

Den wichtigsten **Faktor für den Zugang zu Angeboten für Allein- und Getrennterziehende** stellt laut den Interviews eine **parallele Kinderbetreuung** dar. Angesichts der andauernden alleinigen Verantwortung für den Alltag sowie des Alltagsmanagements unter Zeitknappheit, vielfach auch in ökonomischer Prekarität, gilt es, auch in familienunterstützenden Einrichtungen konkrete

Entlastungsangebote bei der Vereinbarkeit von Familie, Beruf und Selbstsorge bereitzustellen. **Betreuungsangebote**, die in Familienzentren mit angeschlossener Kindertagesbetreuung vorgehalten werden, wirken sich besonders dann positiv auf das Wohlbefinden von Allein- und Getrennterziehenden aus, wenn sie an den tatsächlichen Bedarfen anknüpfen und hinreichend flexibel sind. Dabei zeigt sich, dass insbesondere Nachmittags-, Wochenend- und Ferienangebote genutzt werden. Zudem sind **Kostenfreiheit oder vergleichbare Anreize**, wie kostenfreies Essen oder Angebote auf Spendenbasis, ein wichtiger Faktor, der den Zugang für Allein- und Getrennterziehende erleichtert. Vor diesem Hintergrund ist auch die Bedeutung der **Zusammenarbeit von familienunterstützenden Einrichtungen mit Ehrenamtlichen** zur Unterstützung der Zielgruppe verstärkt in den Blick zu nehmen. Hierdurch lassen sich etwa eine parallele Kinderbetreuung oder kostenfreies Essen eher gewährleisten. Zugleich scheint für Allein- und Getrennterziehende eine Unterstützung durch Ehrenamtliche, wie etwa Großelterndienste, attraktiver zu sein, als im Sinne der „Hilfe zur Selbsthilfe“ eigene Netzwerke – beispielsweise zur Kinderbetreuung – zu etablieren. Denn die in Netzwerken zugrunde liegende Reziprozitätserwartung (zum Beispiel, dass Einladungen erwidert werden oder wechselseitige Kinderbetreuung erfolgt) kann aufgrund der Mehrfachbelastung oftmals nicht erfüllt werden.

**Familienunterstützende Einrichtungen übernehmen eine Stabilisierungsfunktion.**

**Hohe Anforderungen** an Getrennt- und Alleinerziehende wirken sich **negativ** auch auf deren **psychisches und physisches Wohlbefinden** aus. Zumeist stehen Aufgaben der Alltagsbewältigung und der Erziehung im Vordergrund, wohingegen wenig Zeit für die eigenen Interessen und Entspannung bleibt. Eltern berichten beispielsweise von Sprachfindungsstörungen, starker Müdigkeit sowie der Vernachlässigung des eigenen Erscheinungsbilds durch die hohe Belastung. Die eigene Familie, Freundinnen und Freunde sowie andere Eltern können Allein- und Getrennterziehende häufig nur punktuell entlasten. Die Vernachlässigung der eigenen Bedürfnisse bringt für die Eltern teilweise auch einen Verlust des Selbstwerts mit

sich. Zudem scheinen einige Eltern unzufrieden damit zu sein, so wenig qualitative Zeit mit ihren Kindern verbringen zu können und stark auf Betreuungsangebote angewiesen zu sein. Vor diesem Hintergrund wird die **Stabilisierungsfunktion von familienunterstützenden Einrichtungen** deutlich: Denn sie leisten einen wichtigen Beitrag zur gesundheitlichen und psychosozialen Unterstützung von Allein- und Getrennterziehenden, indem sie erstens konkrete gesundheits- und entspannungsbezogene Angebote bereithalten. Zweitens stehen die Fachkräfte den Eltern nicht nur mit Rat und Tat zur Seite, sondern erkennen auch die herausfordernde Lebenssituation von Allein- und Getrennterziehenden an und schätzen deren Erziehungs-, Betreuungs- und Bildungsleistungen sowie Bemühungen um Alltagsbewältigung wert. Drittens haben viele Einrichtungen den Charakter einer festen Anlaufstelle und eines regelmäßigen Treffpunktes, die der Isolation entgegenwirken und alltagsnahe Unterstützung ermöglichen. Insgesamt kann so langfristigen negativen Folgen, wie beispielweise Burn-out-Symptomatiken oder der Zunahme chronischer und psychischer Erkrankungen, **präventiv** entgegengewirkt werden.

### **Neben der Vernetzung regionaler Akteure bedarf es einer gesellschaftlichen Sensibilisierung für die Bedarfe von Allein- und Getrennterziehenden.**

Familienunterstützende Einrichtungen leisten einen wichtigen Beitrag zur Unterstützung von Allein- und Getrennterziehenden. Neben der Bereitstellung von Angeboten und Diensten kommt auch der Vernetzung mit anderen Akteuren vor Ort eine große Bedeutung zu, auch um eine erfolgreiche Zusammenarbeit, etwa in Form einer Weitervermittlung, zu ermöglichen. Außerdem verdeutlichen gerade die Aussagen der Interessenvertretungen von Allein- und Getrennterziehenden, wie wichtig nicht zuletzt ein einrichtungsübergreifendes Agieren für die Belange von Allein- und Getrennterziehenden in der politischen Öffentlichkeit ist. Hierbei stehen vor allem eine Sensibilisierung für spezifische Bedarfe der Zielgruppe, eine ressourcen- statt defizitorientierte Perspektive auf sie sowie ein Ausbau der Unterstützungsleistungen im Vordergrund, um langfristig das Wohlbefinden von Allein- und Getrennterziehenden zu stärken.

# 1 Einleitung

Allein- und getrennterziehende Eltern sind keine Randerscheinung: Fast ein Fünftel aller Familien in Deutschland sind alleinerziehend (19 Prozent) (Destatis 2022a, ohne Seite) und nahezu ein Viertel aller Kinder wachsen bei Alleinerziehenden auf (rund 23 Prozent) (Destatis 2022b, ohne Seite). Annähernd die Hälfte aller Frauen in Ostdeutschland (45 Prozent) und ein Fünftel aller Frauen in Westdeutschland, die zwischen 1953 und 1972 geboren wurden, waren zumindest einmal in ihrem Leben alleinerziehend (Bastin 2016, Seite 120).

Auch in familienunterstützenden Einrichtungen ist die Situation von Allein- und Getrennterziehenden ein zentrales Thema. Die Studie von Prognos im Auftrag des Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend zu bundesweiten Angeboten der Familienbildung und Familienberatung im Jahr 2019 zeigt, dass die Inanspruchnahme durch Alleinerziehende, die in zwei Dritteln der Einrichtungen die am meisten erreichte Zielgruppe darstellen, in Deutschland besonders hoch ist (2021, Seite 57–59). Auch Familien in Trennung beziehungsweise Scheidung nutzen laut knapp der Hälfte der befragten Einrichtungen die Angebote besonders häufig. Vor allem bei Beratungseinrichtungen fällt die starke Nutzung der Angebote durch Alleinerziehende ins Auge: Fast 80 Prozent der befragten Einrichtungen geben für das Jahr 2019 eine (eher) hohe Inanspruchnahme durch diese Gruppe an. Insofern profitieren Allein- und Getrennterziehende

besonders stark von familienunterstützenden Einrichtungen. Jenseits der genannten quantitativen Ergebnisse ist jedoch wenig darüber bekannt, wie der konkrete Nutzen von Angeboten familienunterstützender Einrichtungen aus einer qualitativen Perspektive für Allein- und Getrennterziehende aussieht.

Im Folgenden wird untersucht, vor welchen besonderen Herausforderungen allein- und getrennterziehende Eltern stehen und inwiefern sie von familienfördernden und -bildenden Angeboten profitieren. Dafür werden zunächst zentrale wissenschaftliche Befunde deutscher – und teilweise in Ergänzung internationaler – Studien zur Situation von Allein- und Getrennterziehenden zusammenfassend dargestellt.<sup>1</sup> Anschließend werden die Ergebnisse der qualitativen Erhebung dieser Studie erläutert. Die Datenbasis bilden insgesamt 16 leitfadengestützte Telefoninterviews mit zwei Gruppen: 1. Interessenvertretungen für Allein- und Getrennterziehende (vier Interviews) und Fachkräfte aus familienunterstützenden Einrichtungen (vier Interviews) sowie 2. allein- und getrennterziehende Mütter<sup>2</sup> (acht Interviews). Die Interviews wurden mit qualitativer Inhaltsanalyse ausgewertet. Abschließend werden in Form einer Checkliste Handlungsempfehlungen für eine Verbesserung der Zugänge und Angebote für Allein- und Getrennterziehende in der familienbezogenen Infrastruktur abgeleitet.

1 Wir danken Barbara Stefan, Fachhochschule Sankt Pölten, für die Aufarbeitung des diesbezüglichen Forschungsstands.

2 Es wurden nur Mütter berücksichtigt, weil fast 90 Prozent der Alleinerziehenden weiblich sind.

## 2 Forschungsbefunde zu Allein- und Getrennterziehenden

### 2.1 Der Begriff der „allein- und getrennterziehenden Eltern“

Mit „alleinerziehend“ ist grundsätzlich eine Lebensform gemeint, in der „ein Elternteil ohne Partner\*in mit einem oder mehreren Kindern zusammenlebt“ (Zartler/Berghammer 2023, Seite 544). Der Begriff ist jedoch nicht trennscharf.

Aus der subjektiven Perspektive Betroffener gestalten sich die **Übergänge zwischen allein- und getrennterziehend fließend**. „Alleinerziehende“ lehnen den Begriff teilweise zum einen ab, weil eine bestimmte Beteiligung des anderen Elternteils (meist des Vaters) besteht (Duncan/Edwards 1999, Seite 51), zum anderen betrachten sich viele als Teil eines kleineren oder größeren, unterschiedlich belastbaren sozialen Netzwerks, welches unterschiedliche Formen der Unterstützung bietet (Niepel 1994; Duncan/Edwards 1999, Seite 51; Zartler/Berghammer 2023, Seite 546).

May (2004) diskutiert mit Bezug auf weibliche Alleinerziehende, ihnen falle es schwer, sich mit dem Begriff zu identifizieren, da er im allgemeinen Sprachgebrauch als eine Art weibliche Identität betrachtet werde: als ein Zustand, wie eine Frau ist. Dieses Sein sei jedoch mit **Vorurteilen, Stigmen und Stereotypen** behaftet, die nicht mit der Sicht der Frauen auf sich selbst übereinstimmen und die ihnen **von außen zugeschrieben** werden. Dies ist teilweise mit Phänomenen der Distanzierung und aktiven Abgrenzung verbunden (für die Gruppe der „single mothers by choice“ zum Beispiel Bock 2000; Mackenzie 2023). Auch kritisiert May (2010) die **vereinheitlichende Tendenz**, die mit der Kategorisierung „alleinerziehend“ einhergeht und unterschiedlich situierte Individuen mit unterschiedlichen Vorstellungen und Erfahrungen von Mutterschaft homogenisiert.



Aber auch in wissenschaftlichen Studien und der amtlichen Statistik, die Daten zu Alleinerziehenden erheben, wird der **Begriff unterschiedlich** verwendet. Beispielsweise gelten bei Parolin und Lee (2022, Seite 212) jene als „single parents“, die ohne weitere Erwachsene leben, bei Brady und Burraway (2012, Seite 724) jene, die ohne Partnerin beziehungsweise Partner leben, während in der Studie von Zagel et al. (2021, Seite 614) explizit auch jene Personen als alleinerziehend gelten, die zurück zu den Eltern gezogen sind oder mit anderen Verwandten leben und möglicherweise auch eine Partnerin oder einen Partner haben, die oder der außerhalb des Haushalts lebt.

Das Statistische Bundesamt definiert Alleinerziehende als **„Mütter und Väter, die ohne Ehe- oder Lebenspartner/-innen mit minder- oder volljährigen Kindern in einem Haushalt zusammenleben**. Elternteile mit Lebenspartner/-innen im Haushalt zählen zu den Lebensgemeinschaften mit Kindern“ (Destatis ohne Jahr, ohne Seite). Diesbezüglich stellt Hübgen (2020, Seite 31) fest, das Statistische Bundesamt habe ein Lebensformenkonzept entwickelt, das dem gesellschaftlichen Wandel mehr als andere Konzepte Rechnung trägt: Alleinerziehen werde dadurch als Familienform definiert, die unabhängig von Partnerschaft außerhalb des Haushalts, Familienstand (ledig, geschieden, getrennt, verwitwet) oder sexueller Identität existiert.

Dennoch existieren weiterhin **empirische Unschärfen** zwischen alleinerziehenden Familien und unterschiedlichen Konstellationen von Stieffamilien (Feldhaus 2015) oder auch Variationen in Bezug auf das maximale Alter der Kinder im gleichen Haushalt (Biegert et al. 2022; Zagel et al. 2021; Parolin/Lee 2022). Auch der Begriff der Einelternfamilie beziehungsweise des Einelternhaushalts ist problematisch, da er haushaltsübergreifende Sorge- und Familienkonstellationen ausblendet (Zartler/Berghammer 2023, Seite 545).

Der Begriff des **Getrennterziehens** entstammt hingegen primär dem politischen und rechtlichen Kontext. Von ihm ist dann die Rede, wenn verdeutlicht werden soll, dass nach einer beendeten

Partnerschaftsbeziehung die **gemeinsame, aber getrennt ausgeübte Elternrolle zum Wohl des Kindes** im Zentrum steht. Mit der Nutzung dieses Begriffs ist zugleich angesprochen, dass diese Beziehung – im Allgemeinen, aber im Besonderen bei hochstrittigen Elternpaaren – einer **rechtlichen sowie familien- und sozialpolitischen Regulierung bedarf**.

Insgesamt wird also der Begriff „alleinerziehend“ weder uneingeschränkt als Selbstbeschreibung akzeptiert noch ist er in Studien und Statistiken klar abgrenzbar. In unserer Untersuchung wird der Begriff „allein- und getrennterziehend“ auch in Ermangelung von Alternativen verwendet. Einerseits sollen auf diese Weise Lebensrealitäten der damit umrissenen Gruppe beschrieben werden. Andererseits wird das Augenmerk auf die Bedeutung staatlicher Unterstützung für diese Gruppe und auf politische Reformen entsprechend der vorangeschrittenen Pluralisierung der Familienverhältnisse gelegt. Die befragten Interessenvertretungen, Fachkräfte und alleinerziehenden Mütter nutzten hingegen vorrangig den alltagssprachlich üblichen Begriff der Alleinerziehenden.

Unabhängig von den jeweiligen begrifflichen Definitionen stimmen die Untersuchungen zu Allein- und Getrennterziehenden in folgendem Punkt überein: Die Lebensrealitäten dieser Gruppe sind sehr divers und unterscheiden sich in Bezug auf zahlreiche Faktoren wie Beziehungsnetzwerke, Erwerbsbeteiligung, Familiengröße, Alter, Sexualität, Partnerschaftsverlauf, Bildung, Herkunft und andere (Gornick et al. 2022, Seite 13). Zagel (2018, Seite 3) definiert „Alleinerziehen“ dementsprechend

*„als eine heterogene Lebensform [...], die durch unterschiedliche familiäre Übergänge im Lebensverlauf entsteht und über die Kombination zweier Arten von Beziehungsformen, den Partnerschafts- und Elternschaftsbeziehungen, sowie dem Timing im Lebensverlauf gekennzeichnet ist. Alleinerziehen ist nicht nur das Ergebnis von Trennungen nicht ehelicher und Scheidungen ehelicher Lebensgemeinschaften,*

*sondern auch Konsequenz des Versterbens eines Elternteils sowie Folge von Geburten oder (in seltenen Fällen) Adoptionen alleinstehender Frauen.“*

Alleinerziehen kann somit als Haushalts-, Familien- und Lebensform, als Identität oder Abschnitt im Lebensverlauf diskutiert werden. Eine Gemein-

samkeit ist jedoch, dass es sich um ein überwiegend weibliches Phänomen handelt, sind doch **knapp 90 Prozent aller Alleinerziehenden Frauen**. Dementsprechend müssen die Charakteristika weiblicher Lebenslagen, wie die **strukturelle Schlechterstellung am Arbeitsmarkt** und die **Hauptverantwortung für Care-Arbeit**, Berücksichtigung finden.

## 2.2 Soziale Netzwerke und Beziehungen von Allein- und Getrennterziehenden

Grundsätzlich ist zu konstatieren, dass sich die **sozialen Netzwerke von Allein- und Getrennterziehenden stark unterscheiden**, sowohl was die Größe, die Struktur als auch was die Funktion der Netzwerkmitglieder betrifft (Borgmann et al. 2019; Keim-Klärner 2020; Niepel 1994).

Zagel (2018, Seite 81–86) zeigt anhand eines Samples von 4.246 Müttern, dass Alleinerziehen **nicht prinzipiell mit einem Rückzug aus sozialen Kontakten verbunden** ist, weder mit Familienangehörigen noch mit Freundinnen beziehungsweise Freunden und Bekannten. Der erhöhte Unterstützungsbedarf von Allein- und Getrennterziehenden scheint laut Zagel aber gleichzeitig nicht damit verbunden zu sein, dass sich die Häufigkeit von Kontakten erhöht.

Eine generelle soziale Isolation von Alleinerziehenden bestätigt sich also nicht. Allerdings gibt es **einen beträchtlichen Anteil unter Alleinerziehenden, deren soziales Netzwerk beschränkt ist** und/oder die eine geringe Häufigkeit von Kontakten zu ihrem sozialen Netzwerk angeben: Die Erhebungen 2009, 2010 und 2012 der Studie „Gesundheit in Deutschland aktuell“ (GEDA) des

Robert Koch-Instituts (RKI) mit einer Stichprobe alleinerziehender Eltern (insgesamt 2.062 Mütter und 242 Väter) zeigt, dass 21,7 Prozent der Mütter und 15,9 Prozent der befragten Väter ihre soziale Unterstützung als gering einschätzen (Borgmann et al. 2019). Bei Brand und Hammer (2002, Seite 138) sind es 7 Prozent von 649 mittels Fragebogen befragten Alleinerziehenden, die angeben, keinerlei soziale Unterstützung zu erhalten. Bei Schneider et al. (2001) geben von 131 in qualitativen Interviews befragten Personen 12 Prozent keine Unterstützungspersonen an; 29 Prozent werden noch von ein bis fünf Personen unterstützt.

Studien legen darüber hinaus nahe, dass sowohl Geburt, Scheidung als auch Tod einer Partnerin oder eines Partners zunächst mit einer Verminderung sozialer Kontakte einhergehen (Zagel 2018, Seite 67; Wrzus et al. 2013, Seite 55; Helfferich et al. 2003). Diejenigen, die über ein **Gefühl der Einsamkeit oder der Isolation** berichten, geben an, dass dies **am stärksten zu Beginn der Elternschaft** ausgeprägt war und nur durch Eigeninitiative überwunden werden konnte (Niepel 1994, Seite 97).

Die Netzwerkgröße wird einerseits aktiv gesteuert, hängt andererseits auch vom subjektiven Befinden der Allein- und Getrennterziehenden ab, das heißt davon, wie viele Kontakte „bewältigt“ werden können. Niepel konstatiert auf Basis ihrer einjährigen Forschung mit 20 alleinerziehenden Frauen: „Die **Frauen, die sich eher durch ihren Alltag belastet einschätzen, suchen und/oder halten weniger intensive Kontakte** als die Frauen, die über geringe Streß- und Anspannungsgefühle berichten“ (1994, Seite 86). In einer prekären materiellen Situation spitzt sich das gegebenenfalls zu, da Reziprozitätserwartungen nicht eingehalten werden können und Gelegenheiten, neue Beziehungen zu knüpfen, im Vergleich seltener sind (Knabe 2022, Seite 59–60). Keim (2018) findet zudem heraus, dass für das Wohlbefinden die Struktur der Netzwerke und die wahrgenommene Unterstützung eine wichtige Rolle spielen. Nur wenn die Beziehungen nicht als konfliktreich wahrgenommen und die bereitgestellte Unterstützung als angemessen bewertet wurden, förderten diese Beziehungen das Wohlbefinden.

Die **Unterstützungsnetzwerke von Allein- und Getrennterziehenden variieren hinsichtlich Größe und Dichte sehr stark**. Sie bestehen aus der (Herkunfts-)Familie, Freundinnen und Freunden (vor allem Einzelbeziehungen) und anderen Eltern beziehungsweise Müttern (teilweise ebenfalls Alleinerziehende); von nachgeordneter Bedeutung sind Kolleginnen und Kollegen, Nachbarinnen und Nachbarn sowie in noch geringerem Umfang institutionelle Helferinnen beziehungsweise Helfer. Die Forschung zeigt für den deutschen Kontext zudem, dass **Frauen als Unterstützungspersonen dominieren** (Keim-Klärner 2020, Seite 334; Keim 2018; Attree 2005; Schneider et al. 2001, Seite 334; Niepel 1994).

Die wichtigsten Unterstützungspersonen für Allein- und Getrennterziehende sind – insbesondere für die Übernahme von Kinderbetreuung – mehrheitlich die eigene Mutter beziehungsweise die eigenen Eltern (IfD 2020a, Seite 61; Schneider

2001, Seite 335; Hank/Buber 2009). Das Verhältnis zu den eigenen Eltern kann jedoch auch konflikthaft sein (Lokk 2018, Seite 93; Niepel 1994, Seite 254). Freund- und Bekanntschaften dienen vor allem der emotionalen Unterstützung und der Teilnahme an einem aktiven Sozialleben (Niepel 1994, Seite 25). In Bezug auf Unterstützung bei der Kinderbetreuung geben aktuell zudem 20 Prozent der Alleinerziehenden ihre ehemalige Partnerin beziehungsweise ihren ehemaligen Partner und 14 Prozent eine neue Partnerin beziehungsweise einen neuen Partner an (IfD 2020a, Seite 61).

Laut Zartler und Berghammer (2023) zeichnet sich ein wachsendes Engagement getrennt lebender Väter für ihre Kinder ab. Gemäß Keil und Langmeyer (2020) haben 73 Prozent der Eltern auch nach einer Trennung zueinander Kontakt, während 15 Prozent der Väter den Kontakt ganz abgebrochen haben beziehungsweise er nie bestanden hat. Laut einer Erhebung des Instituts für Demoskopie (IfD) Allensbach geben 27 Prozent der Alleinerziehenden an, keinen Kontakt mehr zum anderen Elternteil zu haben. Bei Alleinerziehenden, die Unterhaltsvorschuss beziehen, sind es sogar 38 Prozent. 27 Prozent der Alleinerziehenden reden nur noch das Nötigste mit dem anderen Elternteil und 25 Prozent würden sich erhoffen, dass der andere Elternteil mehr Interesse am Kind zeigt. 21 Prozent wünschen sich stärkere finanzielle Unterstützung und 18 Prozent können sich auf Absprachen nicht verlassen. 20 Prozent der Allein- und Getrennterziehenden geben hingegen ein besonders gutes Verhältnis zum anderen Elternteil an (IfD 2020b, Seite 5–6, Seite 20). Insgesamt ist das **Verhältnis zu einem anderen Elternteil jedoch bei einem nicht geringen Anteil der Getrenntlebenden problematisch**.

Das Umgangsrecht nach einer Trennung haben 58 Prozent einvernehmlich geklärt, 18 Prozent mithilfe offizieller Stellen (zum Beispiel mittels des Jugendamts), 12 Prozent vor Gericht. In der Regel bedeutet **die Trennung keine grundsätzliche Veränderung der Zuständigkeit für das Kind**, das heißt, dass diejenigen, die schon vor der

Trennung die Hauptverantwortung hatten, diese auch nach der Trennung fortführen. Die allermeisten Alleinerziehenden, nämlich 69 Prozent, betreuen ihre Kinder an 25 Tagen oder mehr im Monat (IfD 2020b, Seite 6).

Für die Betroffenen ist **Alleinerziehen** vielfach **kein Dauerzustand**. Bastin (2016, Seite 241–242) zeigt anhand einer Sequenzanalyse mit 673 Frauen aus West- und Ostdeutschland aus drei Geburtskohorten, dass die Wahrscheinlichkeit, mit einem Partner zusammenzuleben, insgesamt relativ konstant bis nach dem fünften Jahr des Alleinerziehens steigt. Innerhalb des ersten Jahres haben bereits 36 Prozent der Alleinerziehenden wieder eine Partnerschaft (ohne gemeinsamen Haushalt) gegründet. 13 Jahre nach dem Beginn des ersten Alleinerziehens haben etwa 75 Prozent der Alleinerziehenden – zumindest vorübergehend – einen Haushalt mit einem Partner gegründet.

Insgesamt lassen sich folgende Befunde festhalten:

1. Es gibt eine nicht unbeträchtliche Gruppe von Allein- und Getrennterziehenden – je nach Studie zwischen 7 und 22 Prozent –, die über unzureichende soziale Unterstützung verfügt.
2. Die Phase des Eintritts in die Einelternschaft kann als besonders sensibel gelten.
3. Belastungs-, Stress- und Anspannungsgefühle sowie eine ökonomisch prekäre Lage, die mit dem Alleinerziehen verbunden sein können, reduzieren die Ressourcen, Kontakte zu knüpfen und soziale Beziehungen aufrechtzuerhalten.
4. Unterstützungsnetzwerke sind sehr variabel und von der Lebenslage abhängig.
5. Weibliche Unterstützungspersonen überwiegen; hierbei spielen die eigenen Eltern/Mütter und Freundinnen die wichtigste Rolle.
6. Das Verhältnis zum anderen Elternteil ist bei einem nicht geringen Anteil der Getrenntlebenden problematisch. Zwar halten Eltern mehrheitlich auch nach einer Trennung zueinander Kontakt; allerdings hat nur ein Fünftel der Allein- und Getrennterziehenden nach eigenen Aussagen eine gute Beziehung zum anderen Elternteil.
7. Alleinerziehen ist kein Dauerzustand, sondern stellt eine Phase im Lebensverlauf und im Rahmen der Elternschaft dar.

## 2.3 Ökonomische Situation von Allein- und Getrennterziehenden

**Alleinerziehende** sind in allen westlichen Staaten **überproportional häufig von Armut** betroffen (Harkness 2022). Die letzten Zahlen aus dem Jahr 2022 zeigen für Deutschland eine **Armutsgefährdungsquote von 25,5 Prozent**; 2020 betrug sie noch 31 Prozent (Destatis 2023, ohne Seite). Nieuwenhuis (2022) belegt, dass die Armutsgefährdungsquote in jenen Ländern besonders hoch ist, die auch einen hohen Anteil an Doppelverdienerhaushalten aufweisen. Diese prägen einen höhe-

ren Lebensstandard, der für Alleinverdienerinnen und -verdiener mit Kindern wiederum schwerer zu erreichen ist. In Kombination mit einer nicht bedarfsdeckenden öffentlichen Kindertagesbetreuung und niedrigen sozialen Transferleistungen wirkt dieses Verhältnis armutsverstärkend. Denn **für viele Alleinerziehende spielen soziale Transferleistungen eine wichtige Rolle im Haushaltsbudget**: Mehr als ein Drittel aller Alleinerziehenden und fast jeder zweite Allein-

erziehenden-Haushalt mit zwei oder mehr Kindern ist auf Leistungen nach dem Zweiten Sozialgesetzbuch (SGB II) angewiesen (BMFSFJ 2021, Seite 45), wobei 37 Prozent der alleinerziehenden Mütter und 19 Prozent der alleinerziehenden Väter Sozialtransferleistungen beziehen (Geisler/Kreyenfeld 2019).

Dabei weisen weibliche **Alleinerziehende mit jüngeren und mit mehreren Kindern besonders hohe Armuts- und Ausgrenzungsgefährdungsraten** auf, welche sich mit steigendem Alter des jüngsten Kindes verringern. Im Vergleich zu alleinerziehenden Vätern befinden sich alleinerziehende Mütter in der Regel in einer finanziell schlechteren Position (Zartler/Berghammer 2023, Seite 557). Die Folge ist, dass jedes zweite Kind (49 Prozent) in einem Einelternhaushalt von

Armut betroffen ist. Ein zentraler Zusammenhang besteht mit der Frage der Unterhaltssicherung: Die Hälfte der Kinder in Einelternfamilien erhalten vollständige und regelmäßige Unterhaltszahlungen vom getrennt lebenden Elternteil. Allerdings bekommen **etwas über ein Drittel der Kinder (35 Prozent)** vom nicht im Haushalt lebenden Elternteil trotz eines Anspruchs **keine Unterhaltszahlungen** (IfD 2020b, Seite 10). Die Hauptgründe für nicht oder nicht in entsprechender Höhe gezahlten Unterhalt sind die mangelnde wirtschaftliche Leistungsfähigkeit sowie eine Verweigerung des anderen Elternteils. Ein Drittel der Alleinerziehenden verzichtet überdies freiwillig auf Unterhaltszahlungen mit der Begründung, das Verhältnis zum zweiten Elternteil nicht belasten zu wollen (Zartler/Berghammer 2023, Seite 557).

## 2.4 Bildung von Allein- und Getrennterziehenden

McLanahan (2004) stellte vor etwa 20 Jahren in einer vergleichenden Studie fest, dass **Frauen mit niedrigerem Bildungsstand in Deutschland häufiger alleinerziehend** sind als Frauen mit höherem Bildungsstand. Anschließend an diese Studie kann Härkönen (2017, 2018) zeigen, dass **der niedrigere Bildungsstand von alleinerziehenden Müttern sich in höherer (Kinder-)Armut fortsetzt**.

**Alleinerziehende Mütter** weisen laut der Bertelsmann Stiftung im Vergleich zu anderen Elternteilen **mit 19 Prozent den geringsten Anteil an Personen mit einem hohen Bildungsstand** ([Fach-]Hochschulabschluss oder Meistergrad) auf. Bei alleinerziehenden Vätern liegt dieser Anteil bei 28 Prozent, bei Müttern in Paarfamilien bei 27 Prozent und bei Vätern in Paarfamilien bei 36 Prozent (Lenze 2021, Seite 25). Sperlich et al. (2022, Seite 7–8) weisen zudem darauf hin, dass sich die Chancen, einen hohen Bildungsstand zu erreichen, zwar für Mütter in Paarbeziehungen verbessert, jedoch für alleinerziehende Mütter in den letzten zehn Jahren verschlechtert haben.

Ein beträchtlicher Anteil (28 Prozent) der alleinerziehenden Mütter ist zudem in Tätigkeiten beschäftigt, für die keine formelle Ausbildung erforderlich ist, sondern eine Einarbeitung oder Anleitung genügt (Mütter in Paarfamilien:

20 Prozent). Zusätzlich sind 38 Prozent der alleinerziehenden Mütter in Berufen tätig, die nicht ihrer erlernten Qualifikation entsprechen (Mütter in Paarfamilien: 29 Prozent). Diese Daten entsprechen einerseits dem zuvor erwähnten Bildungsniveau alleinerziehender Mütter. Sie deuten andererseits darauf hin, dass **alleinerziehende Mütter vermehrt in Tätigkeiten unterhalb ihres Qualifikationsniveaus beschäftigt** sind (Lenze 2021, Seite 26–27).

Eine ethnografische Studie mit acht alleinerziehenden Studentinnen in einer universitären Ausbildung in den USA (O’Gorman 2015) zeigt, dass die alleinerziehenden Mütter nur dank einer Kombination von unterschiedlichen Unterstützungsformen ihre Ausbildung erfolgreich absolvieren konnten: Hierzu zählt die Unterstützung der Familie, aber auch Stipendien, die im besten Fall mit anderen finanziellen Programmen kombiniert werden. Die Mütter erwähnen zudem mit Blick auf die Bildungseinrichtungen, dass sie mehr Flexibilität in Bezug auf Deadlines, Anwesenheitspflicht oder die Verwendung von Mobiltelefonen benötigen. Auch eine familienfreundlichere Atmosphäre wird als unterstützend empfunden: Dazu zählen etwa Gruppen für Studierende mit Kind(ern), Spielplätze oder die Möglichkeit, bei Betreuungsausfällen Kinder mit in die Veranstaltungen zu nehmen.

## 2.5 Gesundheit von Allein- und Getrennterziehenden

Im Vergleich zu Eltern in Partnerschaften **beurteilen Allein- und Getrennterziehende sowohl ihre physische als auch ihre psychische Gesundheit insgesamt schlechter** (Helfferrich et al. 2003; Sperlich et al. 2011; Franz et al. 2003). Ebenso schätzen sie ihr **Wohlbefinden und ihre Lebenszufriedenheit geringer** ein (Helfferrich et al. 2003; Hancioglu 2015). Darüber hinaus neigen sie zu **stärkerem gesundheitlichem Risikoverhalten**, was sich etwa in stärkerem Rauchen, ungesünder Ernährung, weniger sportlichen Aktivitäten oder selteneren ärztlichen Konsultationen äußert. Auch die **Unsicherheiten** der Allein- und Getrennterziehenden, welche die **eigene Zukunft, finanzielle Probleme und Belastungen durch zu viele familiäre Aufgaben** betreffen, sind besonders ausgeprägt – mit signifikanten Unterschieden zu verheirateten Müttern (Helfferrich et al. 2003).

Alleinerziehende geben außerdem **oftmals** an, dass sie unter **Nervosität, Niedergeschlagenheit oder Traurigkeit** leiden, sich seltener ruhig und gelassen, glücklich oder voller Energie fühlen. Sie leiden öfter und stärker unter Schmerzen und schätzen ihre Gesundheit insgesamt schwächer ein, wobei dies am stärksten bei Alleinerziehenden ausgeprägt ist, die mit ihrem Einkommen unzufrieden sind (Helfferrich et al. 2003).

Auch Rattay et al. (2017) belegen in einer Studie des RKI, dass alleinerziehende Mütter und Väter ihre Gesundheit insgesamt schlechter einschätzen. Alleinerziehende Mütter zeigen **höhere Prävalenzen für Depression und Rückenschmerzen** und neigen zu **stärkerem gesundheitlichem Risikoverhalten** als Mütter in Paarbeziehungen, welches sich in Rauchen, sportlicher Inaktivität und der stärkeren Nichtinanspruchnahme von Zahnvorsorge zeigt. Bei alleinerziehenden Vätern sind in Bezug auf Depression, Rauchen und Nichtinanspruchnahme der Zahnvorsorge signifikante Unterschiede zu erkennen. Einzig bei Adipositas gibt es kaum Unterschiede zwischen alleinerziehenden Eltern und Eltern in Paarbeziehungen. Differenziert nach sozioökonomischem Status

und sozialer Unterstützung wird deutlich, dass die **Wahrscheinlichkeit für nicht erwerbstätige alleinerziehende Mütter und alleinerziehende Frauen mit geringer sozialer Unterstützung besonders hoch ist, von Depressionen betroffen** zu sein. Ebenso neigen alleinerziehende Mütter mit niedrigem sozioökonomischem Status am stärksten zum Rauchen. Auch Borgmann et al. (2019) weisen nach, dass alleinerziehende Mütter und Väter mit geringer sozialer Unterstützung eine stärkere psychosoziale Belastung aufweisen als Alleinerziehende mit starker sozialer Unterstützung.

Die **Verlässlichkeit und Flexibilität der Kinderbetreuung** scheinen ebenfalls **im engen Zusammenhang mit der elterlichen Gesundheit** zu stehen (Hancioglu 2015, Seite 167). Rinke (2010, Seite 202) geht davon aus, dass für die Erwerbstätigkeit der Alleinerziehenden eine Kombination von institutioneller Kinderbetreuung und privater Unterstützung notwendig ist. Keim (2018) stellt fest, dass insbesondere verwandtschaftliche Netzwerke bei der Kinderbetreuung unterstützen und dadurch die Vereinbarkeit von Familie und Beruf erleichtern. Institutionelle Betreuung scheint also nur dann eine Entlastung mit positiven Folgewirkungen auf das Wohlbefinden darzustellen, wenn sie an die tatsächlichen Bedarfe der Mütter angepasst ist beziehungsweise deren Defizite durch ein familiäres Netzwerk ausgeglichen werden können.

Sperlich et al. (2022) zeigen, dass die **Wahrscheinlichkeit einer schlecht bewerteten subjektiven Gesundheit über die letzten Jahrzehnte bei alleinerziehenden Müttern stieg**, bei Müttern in Partnerschaft jedoch weitgehend unverändert blieb. Nach Kontrolle auf sozioökonomische Faktoren (Bildung, Erwerbsarbeit, Einkommen) zeigt sich, dass die Verschlechterung zu etwas über einem Viertel auf die Verschlechterung der sozioökonomischen Lage zurückgeführt werden kann. Weitere Faktoren könnten auf (Un-)Vereinbarkeitsfragen, Beziehung mit Kindern und



ehemaligen Partnern, auf das Unterstützungsnetzwerk, Stress oder auf weniger Wissen über Gesundheit zurückgeführt werden (Sperlich et al. 2022, Seite 10).

Vor allem **im Übergang zum Alleinerziehen** zeigt Hancioglu (2015) in einer Längsschnittanalyse, dass sowohl subjektive Gesundheit als auch Wohlbefinden im Durchschnitt abnehmen. Berücksichtigt wurden aber nur Frauen, die durch Trennung/Scheidung oder Tod des Partners beziehungsweise Ehemanns alleinerziehend wurden. Hancioglu beleuchtet so, dass das **Wohlbefinden durch Trennung zunächst zurückgeht, aber ab dem ersten Jahr im Mittel wieder zunimmt, während sich die subjektive Gesundheit verschlechtert**. Hier zeigen sich des Weiteren klare Zusammenhänge mit sozioökonomischen Faktoren: **Mit zusätzlichen Bildungsjahren und positiver Einkommensentwicklung nehmen sowohl subjektive Gesundheit als auch Wohlbefinden signifikant zu**. Für Mütter, die nach einer Trennung einen erheblichen Wohlstandsverlust erleiden, ist der Eintritt in die Einzelternschaft hingegen besonders eng mit gesundheitlichen Folgen verknüpft.

Kuschick et al. (2022) fassen Evaluationen von 22 gesundheitsfördernden Interventionsprogrammen für Alleinerziehende, mehrheitlich im Bereich der Verhaltensprävention, zusammen und zeigen, dass sich aus keinem der Programme signifikante Wirksamkeitsnachweise ableiten lassen. Bei den Interventionen überwiegen Gruppenformate, während seltener Programme mit persönlicher Beratung und Betreuung der Familien zum Einsatz kommen. Der Fokus der Bildungsangebote liegt dabei auf der Stärkung der psychosozialen Ressourcen der Eltern und der individuellen Kompetenzen der Kinder alleinerziehender Eltern. Kuschick et al. schlussfolgern, dass Gesundheit am besten durch **kombinierte Maßnahmen** gefördert werden kann, die **sowohl verhaltens- als auch verhältnispräventive**

**Zugänge** verknüpfen und beispielsweise ein Stipendienprogramm für Alleinerziehende mit Beratungs- und Vernetzungsangeboten koppeln.

Insgesamt bestätigen sich für Allein- und Getrennterziehende die allgemein gut belegten Zusammenhänge zwischen ökonomischem Status und Bildung sowie zwischen sozialen Ungleichheiten und Gesundheitsstatus, subjektivem Wohlbefinden und Gesundheitsverhalten. Als allgemeine Belastungsfaktoren lassen sich Zukunftssorgen, die familiäre Aufgabenlast, die mit alleiniger Verantwortung, einem Alltagsmanagement unter Zeitknappheit (Stress) und wenig Freizeit einhergehen, sowie eine nicht bedarfsgerechte Kindertagesbetreuung und zu geringe soziale Unterstützung identifizieren. Sozioökonomische Faktoren wie Bildung, Erwerbsstatus und Einkommen fallen hierbei zudem stark ins Gewicht. Gesundheitsförderung kann bei zusätzlicher persönlicher Beratung und Begleitung der Allein- und Getrennterziehenden sowie bei einem Mix aus Ansätzen der Verhaltens- und Verhältnisprävention erfolgreich sein.

Aus dem Dargestellten wird deutlich, dass allein- und getrennterziehende Eltern im familiären Alltag vor besonderen Herausforderungen stehen. Laut Niepel sind vor allem zwei Faktoren ausschlaggebend, um eine Einzelternschaft ohne Beeinträchtigung des Wohlbefindens zu bewältigen: „die ökonomische Situation und die Verfügbarkeit quantitativ wie qualitativ zufriedenstellender sozialer Unterstützung“ (1994, Seite 19). Dies verweist zum einen auf die besondere Lebenslage und die spezifischen Bedürfnisse von Allein- und Getrennterziehenden, die angesichts der sehr vielfältigen Personengruppe differenziert in den Blick zu nehmen sind. Zum anderen wird damit auch die Frage aufgeworfen, welchen Beitrag institutionelle Hilfen wie familienfördernde Angebote zur Unterstützung von Allein- und Getrennterziehenden leisten können.

# 3 Erfahrungen von Fachkräften

Insgesamt wurden vier Interviews mit Fachkräften aus familienfördernden Einrichtungen und vier Interviews mit Interessenvertretungen von Allein- und Getrennterziehenden geführt und ausgewertet.<sup>3</sup> Dabei wurden sowohl ländliche Regionen als auch Großstädte berücksichtigt. Außerdem wurden sowohl Fachkräfte befragt, die gezielt mit Allein- und Getrennterziehenden zusammenarbeiten, als auch solche, die diese Gruppe nicht spezifisch adressieren.<sup>4</sup>

Die **Interessenvertretungen** unterscheiden sich von den Einrichtungen vor allem darin, dass sie über die Bereitstellung von Angeboten hinaus zwei weitere Aufgaben übernehmen. Erstens betreiben sie **Lobbyarbeit**, indem sie an **politischen Gremien** teilnehmen und dort die **Interessen der Zielgruppe vertreten**. Dafür wurde beispielsweise eine „Imagebroschüre“ erstellt, in der im Einzelnen erläutert wird, inwiefern die Zielgruppe in einer „normalen“, aber strukturell benachteiligten Familienform lebt und „was für Qualitäten Alleinerziehende durch diese Familienform entwickeln“ (Fachkraft, im Folgenden FK).

Zweitens bauen Interessenvertretungen vor Ort **zielgruppenspezifische Netzwerke** auf beziehungsweise aktivieren vorhandene Netzwerke. Sie

wollen damit eine „Plattform und einen Raum für den Austausch, für Weiterbildung, Gespräche und Kennenlernen [bieten]“ (FK). Alle Akteure in der Region werden so für die Lebenslagen von Allein- und Getrennterziehenden sensibilisiert, Informationsflüsse werden gewährleistet und eine **erfolgreiche Zusammenarbeit und Vernetzung** werden gefördert. Teilweise werden zur Sensibilisierung Workshops für Multiplikatorinnen und Multiplikatoren durchgeführt. Jenseits dieser Aufgaben unterscheiden sich die Arbeitsfelder der befragten Fachkräfte in Einrichtungen der Familienbildung und -förderung und der Interessenvertretungen nicht systematisch, sodass die Erkenntnisse aus den Interviews gebündelt dargestellt werden.

So ist die **Vernetzung mit den für die Zielgruppe relevanten Akteuren** für alle Einrichtungen zentral, damit die gegenseitige Vermittlung funktioniert. „Wenn ich an die Grenze komme, muss ich gucken, wie die Person das bekommen kann, was sie eigentlich gerade benötigt“ (FK). Dies kann zum Beispiel bedeuten, an die Schuldnerberatung oder eine psychologische Beratungsstelle weiterzuvermitteln oder den Kontakt zu Anbietern von Eltern-Kind-Kuren aufzunehmen, die die Bedarfe von Alleinerziehenden im Blick haben.

## 3.1 Übergreifende Angebotsziele

Die Fachkräfte benennen eine große Bandbreite an übergreifenden Angebotszielen. Als wichtigstes Ziel wird die **Unterstützung vor allem in der Trennungsphase in Form von Begleitung und Beratung** benannt. Dabei gilt es, zwei Bereiche abzusichern. Bezogen auf den ersten Bereich der **ökonomischen Absicherung** sind folgende Fragen zu klären: „Wie kann ich mich finanziell aufstellen, um nicht ständig mit Ängsten und an

der Sicherheitsgrenze arbeiten und leben zu müssen? Wie kann ich meinem Kind etwas ermöglichen, um nicht Außenseiter in der Gesellschaft zu sein?“ (FK). Es geht beispielsweise um Themen wie Wohngeldunterstützung, Unterhaltsvorschuss oder auch um Möglichkeiten, kostengünstig Urlaub zu machen. Zweitens ist auch der **psychosoziale Bereich** von Bedeutung. Hier stehen Fragen im Vordergrund wie: Welche

3 Um die Anonymität der Befragten zu gewährleisten, werden im Folgenden alle Befragten als Fachkräfte bezeichnet.

4 Die letztgenannten Einrichtungen wurden einbezogen, um herausarbeiten zu können, warum deutschlandweit in vielen Einrichtungen keine zielgruppenspezifischen Angebote bereitgehalten werden und wie betreffende Fachkräfte die Zielgruppe der Allein- und Getrennterziehenden wahrnehmen beziehungsweise mit ihr arbeiten.



Ressourcen habe ich? Was kann ich tun, um den Alltag zu bewältigen? Wie kann ich mir ein zuverlässiges Unterstützungsnetzwerk aufbauen? Zudem geht es laut einer Befragten teilweise auch darum, das Gefühl der Alleinerziehenden, als Elternpaar gescheitert zu sein, genauer in den Blick zu nehmen. „Es gilt, die Alleinerziehenden zu unterstützen, dass sie gut zurechtkommen. Unterstützen und helfen, dass sie sich ein soziales Netzwerk schaffen, das sie entlastet. Es gilt, sowohl die Bedürfnisse der Kinder als auch des Elternteils im Blick zu behalten“ (FK).

Als zweites wesentliches Ziel wird **Empowerment** genannt. Dafür ist eine **anerkennende und wertschätzende Haltung** zentral: „Den Alleinerziehenden klarzumachen, was sie alles leisten. Diese Würdigung und das Sichtbarmachen ihrer

Leistung, das ist auch so ein wichtiger Punkt“ (FK). Eine andere Fachkraft bezeichnet es als „Hochachtung zeigen für das, was sie jeden Tag leisten. Und den Eltern eine Rückversicherung geben, dass sie gut genug sind“ (FK). Dies ist wichtig, damit die Eltern an Selbstbewusstsein gewinnen und positiv zum eigenen Lebensentwurf sowie zu den eigenen Bedürfnissen stehen und sich Unterstützung holen können. Dies betont auch eine Fachkraft, die selbst alleinerziehend ist. „Es ist wichtig, **selbstbewusst mit dieser Familienform umzugehen**, also mit meiner Rolle als Alleinerziehende, weil es viel Stigmatisierung von außen gibt oder die Frauen sich selbst oftmals dafür schämen, in dieser Situation zu sein und dem Kind vermeintlich keine normale Familie bieten zu können. Da sehen wir immer wieder den Bedarf, zur Selbstermächtigung beizutragen“ (FK).

## 3.2 Erreichte Zielgruppe und Zugangswege

Alle Fachkräfte erreichen **mehrheitlich weibliche Personen**. Mehr als **die Hälfte** der Befragten sind in Regionen mit großen sozialen Disparitäten aktiv beziehungsweise erreichen **überwiegend mehrfach belastete Eltern**. „Oft kommen Eltern mit einem hohen Klärungs- und Hilfebedarf zu mir, bei denen Themen wie Gewalt, Unterdrückung und Missbrauch eine Rolle spielen“ (FK). Als zentrale Belastungen werden hierbei existenzielle Sorgen wie eine prekäre Finanz- und Wohnsituation, konfliktreiche Beziehungen zum anderen Elternteil, Vereinbarkeitsprobleme, Gewalterfahrungen, gesundheitliche Probleme oder mangelnde soziale Einbindung benannt. Zudem werden

zunehmend Eltern erreicht, die ihre Elternschaft aktiv selbst gestalten wollen, wie Solo-Mütter und Eltern, die zu Beginn der Einelternschaft Unterstützung benötigen, um sich neu aufzustellen.

Um Allein- und Getrennterziehende über die Angebote zu informieren, bedienen sich die Befragten einer Bandbreite von Zugangswegen. Nach wie vor wird auf **Printformate**, wie Veranstaltungsflyer, gesetzt. Ausgelegt werden diese bei wichtigen Partnerinnen und Partnern, wie in Kinderarztpraxen, Einrichtungen der Kindertagesbetreuung, Schulen, Jobcentern, Familienbüros, Jugendämtern, Volkshochschulen oder Beratungs-

stellen zu den Themen „Häusliche Gewalt“ oder „Überschuldung“. Zudem werden verstärkt **Onlineformate** genutzt. Dazu gehören E-Mail-Newsletter und die Nutzung von verschiedenen sozialen Medien. Aber auch Websites mit einer eigenen Rubrik für Alleinerziehende, auf denen teilweise Informationsmaterial heruntergeladen werden kann, werden zur Ansprache von Allein- und Getrennterziehenden genutzt. Weitere Wege sind die Empfehlung durch andere Eltern (**Mundpropaganda**) und der Zugang zu schwer erreichbaren Eltern über **Schlüsselpersonen**, wie beispielsweise Integrationslotsinnen und -lotsen. Nicht zuletzt werden Alleinerziehende in offenen Angeboten direkt angesprochen und auf zielgruppenspezifische Angebote aufmerksam gemacht.

Dabei ist es wichtig, bei allen Maßnahmen die bereits beschriebene Vielfalt der Lebenslagen und Selbstzuschreibungen zu berücksichtigen. Beispielsweise gilt es, nicht selbstverständlich die Existenz eines zweiten Elternteils vorauszusetzen und **multilingual** vorzugehen, um auch nicht muttersprachliche Eltern zu erreichen. Gerade vor dem Hintergrund häufig vorhandener Stigmatisierungserfahrungen ist es zudem zentral, diesen Familien mit **Empathie und einer anerkennenden, wertschätzenden Haltung** zu begegnen. „Ein Gefühl zu vermitteln, dass man sein darf, wie man ist, dass man dazugehört, ein Gefühl von Nestwärme und Akzeptanz. Das ist mindestens genauso wichtig wie ein Input, den sie mit nach Hause nehmen“ (FK).

### 3.3 Allgemeine und zielgruppenspezifische Angebote

Die Befragten sind der Meinung, dass es einer **Mischung aus allgemeinen und zielgruppenspezifischen Angeboten** bedarf, um die Zielgruppe bestmöglich zu erreichen und zu unterstützen. „Die Alleinerziehenden brauchen geschützte Räume, in denen sie sich austauschen können, auch über Befindlichkeiten und Ärger, weil Eltern aus der gleichen Community da sind. Aber es ist auch wichtig, dass sie ganz einfach wie eine ganz normale Familie überall dabei sind“ (FK). Einige Fachkräfte haben die Erfahrung gemacht, dass zielgruppenspezifische Angebote nicht angenommen werden beziehungsweise nicht gewünscht sind. „Die Rückmeldung war, dass die Alleinerziehenden das gar nicht wollten, dass sie sich nicht so als einzelne Einheit empfinden oder nicht als alleinerziehend outen wollen“ (FK). Andere räumen ein, mögliche Bedarfe der Zielgruppe nicht zu kennen, auch weil diese bisher nicht abgefragt wurden. Um die Zielgruppe durch allgemeine Angebote für Familien zu erreichen, gilt es laut den Fachkräften, deren Lebenslagen und Bedarfe zu berücksichtigen. „Alleinerziehende müssen nicht speziell

angesprochen werden, sondern mit ihrer Spezifik mitgedacht werden, wenn man ein Angebot aufsetzt“ (FK). Wie dies im Einzelnen aussehen kann, wird in Kapitel 3.5 zu den Angebotsformaten verdeutlicht.

Für zielgruppenspezifische Angebote sprechen laut den Fachkräften verschiedene Gründe: Erstens können solche Angebote **gezielt auf die Bedürfnisse der Zielgruppe zugeschnitten** werden. So können etwa spezifische rechtliche Fragen und Unsicherheiten thematisiert werden. Außerdem kann den Alleinerziehenden gezielt eine Auszeit von ihrer Alleinzuständigkeit verschafft werden, indem ihnen Zeit für Entspannung und Bewegung ermöglicht wird, während die Kinder betreut werden. Laut einer Fachkraft wollen „Alleinerziehende einfach mal die Verantwortung abgeben und genießen können. Das ist ein ganz, ganz hoher Bedarf“ (FK). Zweitens kann die **Zielgruppe sich** in spezifischen Angeboten **gezielter kennenlernen und gegenseitig unterstützen**. Hier können sie sich „austauschen über das Leben und wie es gerade ist, die

schönen Sachen und die doofen Sachen, und das Gefühl bekommen, ich bin nicht allein hier“ (FK). Es ermöglicht den „Austausch mit Gleichgesinnten, oft gehen die Eltern dann gestärkt wieder nach Hause, weil andere Eltern Tipps für sie haben“ (FK). Neben dem Austausch können sich die Eltern gegenseitig informieren, zum Beispiel über Unterstützungsangebote, und sie können gemeinsam versuchen, Entlastungsstrukturen zu schaffen, wie etwa eine wechselseitige Kinderbetreuung.

Drittens bieten solche Angebote einen **Raum, in dem diese Eltern keine Außenseiterrolle innehaben**, wie sonst zum Beispiel im Geburtsvorbereitungskurs ohne Partner oder beim Kinderfest. Hier „haben ihre spezifischen Anliegen Raum und

sind Normalität“ (FK). Andernorts wird Alleinerziehenden laut einer Befragten „ständig das Gefühl vermittelt: Das ist eigentlich die gesunde Familie und wir sind die kränkelnde Familie, weil wir nicht mit zwei Elternteilen beim Angebot auftauchen“ (FK).

Nur an zielgruppenspezifischen Angeboten teilzunehmen, kann jedoch ebenfalls problematisch sein. So können etwa ungünstige Dynamiken entstehen, „wie ein ‚Ex-Bashing‘. Und das sind Dinge, von denen die Allein- und Getrennterziehenden sich eigentlich entfernen möchten, auch mental“ (FK). Insgesamt wird aus den Interviews deutlich, dass eine Mischung aus zielgruppenspezifischen und allgemeinen Angeboten angeraten ist.

## 3.4 Rahmenbedingungen für die Teilnahme an Angeboten

Eine Grundvoraussetzung für die Teilnahme ist die Bereitstellung einer **Kinderbetreuung parallel zu den Angeboten und Beratungen**, zum Beispiel eine Betreuung auf dem Außengelände der Einrichtung oder in Form einer Hausaufgabenbetreuung für ältere Kinder. Dies wird einhellig von allen Befragten betont. Außerdem wird die Bedeutung der **Wohnortnähe** des Angebots genannt. Des Weiteren gilt es, **kostenlose oder kostengünstige Angebote** vorzuhalten oder den Eltern nach Möglichkeit **weitere Anreize zur Teilnahme zu bieten**. Zum Beispiel werden auf Spendenbasis Getränke und von Ehrenamtlichen gebackener Kuchen bereitgestellt. Oder in der Einrichtung wird ein Weihnachtsbaum aufgestellt. So lockt man „Kinder aus ihrer Stube, indem man sagt, kommt, wir laufen zum Baum und gucken mal, was da hängt und ob wir selbst etwas basteln wollen, was wir da hinhängen, um anderen eine Freude zu machen“ (FK). Außerdem wird ein Abendessen für die Allein- und Getrennterziehenden mit ihren Kindern ermöglicht. Denn einen Restaurantbesuch können sich die Eltern häufig nicht leisten beziehungsweise wollen sich das mit

mehreren kleinen Kindern nicht zumuten. Wichtig ist dabei: „Man ist einfach ein gern gesehener Gast. Man kann etwas spenden, wenn man möchte, aber man muss nicht spenden“ (FK). Um den Aufwand, wie die parallele Kinderbetreuung und die Kostenfreiheit des Angebots, gewährleisten zu können, setzen viele Einrichtungen auf die **Zusammenarbeit mit Ehrenamtlichen**. So werden unter anderem Beratungen von ehrenamtlichen Anwältinnen kostenlos oder auf Spendenbasis angeboten oder Rentnerinnen und Rentner übernehmen unentgeltlich die Kinderbetreuung. Ein weiterer wichtiger Aspekt ist laut den Fachkräften die Zusicherung von **Anonymität** insbesondere bei den Beratungen.

Je nach Lebenssituation ist es Alleinerziehenden an **unterschiedlichen Tagen und Uhrzeiten** möglich, an Angeboten teilzunehmen. Hier gilt es, die Bandbreite der Lebenslagen und verfügbaren Zeiten zu berücksichtigen. So können **Vormittagsangebote** nur von Eltern mit kleinen Kindern, die in Elternzeit sind, oder von nicht erwerbstätigen Eltern besucht werden. Für alle anderen Eltern

haben sich **Nachmittagsveranstaltungen** zwischen 16.30 und 18.30 Uhr bewährt. Allerdings befinden sich Alleinerziehende teilweise so in der „Kita-Schule-Mühle“ (FK), dass sie es nachmittags nicht schaffen, Angebote zu besuchen. Aus diesem Grund werden zudem **Wochenend- und Ferienangebote** bereitgehalten. In diesen Zeiten sind Alleinerziehende meistens allein: „Am Wochenende ist dann Zeit und es stellt sich die Frage, wie kann ich irgendetwas für meine Familie machen und irgendetwas für mich“ (FK). Eine Lösung sind hier Familienausflüge, Wochenendveranstaltungen mit Kinderbetreuung oder Ferienangebote für Kinder. Allerdings stellt sich für viele Einrichtungen das Problem, dass Fachkräfte am Wochenende und in den Ferien nicht zur Verfügung stehen.

„Druckfrei, niederschwellig und bedarfsorientiert“ (FK) fasst eine Fachkraft ihre Divise für das Erreichen der Zielgruppe zusammen. Diese Aspekte hängen miteinander zusammen. So werden **niedrigschwellige Angebote**, wie ein offener Treff, als stressfreier erlebt als etwa Kurse. In niedrigschwelligen Angeboten können Eltern die Fachkräfte und die Einrichtung „einfach kennenlernen und im Erstkontakt wird eine

Vertrauensbasis aufgebaut, sodass sich die Eltern nachher vielleicht in einer Sprechstunde auch öffnen können“ (FK). Um die **Bedarfe von Eltern** zu **erfragen** beziehungsweise kennenzulernen, bedarf es einer solchen Vertrauensbasis. „Es braucht Beziehungsarbeit“ (FK). Eine Befragte erzählt, dass sie die Bedarfe der Eltern regelmäßig abfragt: „Also, ich mache immer eine Evaluation und dann bündele ich Themen, um zu gucken, was ich wie abdecken kann“ (FK).

Bei der Frage nach **Online-** versus **Präsenzformaten** wird für eine **Mischung** plädiert, wobei der **Schwerpunkt auf Präsenzformaten** liegt. „Digital holen die Eltern sich oft das, was sie brauchen, und das andere, was gegen die Isolation wirkt, das müssen wir proaktiv bieten“ (FK). Digitale Angebote eignen sich insbesondere für die Informationsvermittlung, wie etwa zum Thema Unterhalt oder Sorge- und Umgangsrecht. Weiterhin kann in digitalen Gruppen für Alleinerziehende die gegenseitige Unterstützung angeregt werden. Telefon- oder Onlineangebote haben den Vorteil, dass sich die Eltern Wegzeiten sparen und vor allem bei Abendangeboten keine Kinderbetreuung benötigen.

## 3.5 Angebotsformate und -inhalte

Entsprechend der Diversität der Zielgruppe gilt es, eine Bandbreite an Formaten und Inhalten anzubieten. So werden mit unterschiedlichen Formaten verschiedene Personenkreise erreicht.

In den Einrichtungen, deren Fokus auf der Zielgruppe der Allein- und Getrennterziehenden liegt, sind **Beratungen ein Schwerpunkt**. Besonders **stark nachgefragt** ist dabei die **Familienrechtsberatung**. Hier werden sowohl Präsenz- als auch Onlineformate durchgeführt. So bietet eine Einrichtung eine Onlineveranstaltungsreihe zum „Familienalltag“ an. In diesem Zusammenhang wird beispielsweise eine Veranstaltung zum Thema Familiengericht durchgeführt, in der eine Juristin die dortigen Abläufe erklärt. Beratungen zu Beginn der Einelternschaft dienen dazu, den „frisch getrennten Eltern ressourcen- und resilienzorientiert Möglichkeiten aufzuzeigen und sie ein Stück ihres Lebens zu begleiten“ (FK). Dabei wird gemeinsam in der Beratung besprochen, was gerade das dringendste Thema ist und wie es angegangen werden kann. Dazu werden Schritte erarbeitet, „die als Nächstes durchgeführt werden, meistens von der zu beratenden Person“ (FK). Zentral ist dabei das Thema **Existenzsicherung**, zum Beispiel Hilfe bei der Antragstellung oder der Formulierung von Widersprüchen, damit die Alleinerziehenden ihre Rechte gegenüber dem Jobcenter oder anderen Stellen vertreten können. Zudem ist die **Unterstützung bei der Vereinbarkeit**, wie etwa die Suche nach einem Kitaplatz oder nach Betreuungsmöglichkeiten in Randzeiten, wichtig. Dies ist von Bedeutung, um auf der bisherigen Arbeitsstelle bleiben oder eine Ausbildung absolvieren zu können. Ein weiterer zentraler Bereich ist die **Unterstützung bei der Wohnungssuche**, die sich in manchen Regionen als besonders schwierig erweist. In den psychosozialen Beratungen geht es wiederum vielfach um die **Unterstützung bei psychischen Belastungen**,

etwa durch den Streit um das Sorgerecht, den Unterhalt oder das Umgangsrecht. Eine Einrichtung berichtet zudem, dass fast jede Frau in ihrer Beratung von körperlicher oder psychischer Gewalt, wie Online-Stalking oder verbaler Gewalt, betroffen ist. Neben der Rechts- und der psychosozialen Beratung wird außerdem eine **Erziehungsberatung** bereitgehalten. Im Rahmen einer Erziehungsberatung kann zum Beispiel thematisiert werden, wie man Kinder in der für sie teilweise schwierigen Übergangsphase nach einer Trennung besser unterstützen kann.

Zusätzlich zum Beratungsangebot werden auch in **Einzelveranstaltungen** Informationen zu zielgruppenspezifischen Themen vermittelt. Als Themen werden hier benannt: Umgang mit dem Anfangsschmerz, das Wechselmodell, die rechtliche Situation, Single-Schwangere, Kitaplatz-Suche, geförderter oder preisgünstiger Urlaub mit Kind, gewaltfreie Kommunikation oder der Aufbau eines sozialen Netzes zur Entlastung. Teilweise wird betont, dass bei den Veranstaltungen immer auch Zeit für den Austausch mit Gleichgesinnten eingeplant wird, um ein „Voneinander-Lernen“ zu ermöglichen.

Als besonders erfolgreich haben sich weiterhin **niedrigschwellige, offene Formate** erwiesen. Einen **offenen Alleinerziehenden-Treff** bieten alle Einrichtungen an, die spezifische Angebote für die Zielgruppe bereithalten. Teilweise wird ein solcher **offener Treff mit „Wissenshappen“** (FK) zu Themen wie Gesundheit, Familienrecht oder der Gestaltung des Kontakts zum ehemaligen Partner beziehungsweise zur ehemaligen Partnerin bei Wochenendbesuchen verbunden. Expertinnen und Experten geben kurze Inputs, indem sie im Raum von Tisch zu Tisch gehen und fragen, ob die Eltern Interesse an kurzen Informationen zum Thema haben. Gerade diese niedrigschwellige

Form der Informationsvermittlung kommt gut an. Auch andere Einrichtungen betonen, wie wichtig solch niedrigschwellige Unterstützungsansätze sind. „Also, es muss nicht jedes Mal eine umfassende Beratung sein, sondern es reicht die Absicherung, okay, da ist jemand, der hört mir zu und gibt mir vielleicht auch Tipps“ (FK). Die offenen Treffs finden unter der Woche nachmittags oder am Wochenende statt. Bei einigen haben sich hier **Samstagsfrühstücke mit Kinderbetreuung** bewährt. Außerdem werden einmalige Wochenendangebote zu Themen wie Weihnachtsgeschenke-Basteln oder Tanz und Bewegung bereitgehalten. Einer Einrichtung ist es gelungen, ein umfangreiches niedrigschwelliges Angebot für Kinder auf die Beine zu stellen: Unter der Woche besteht in einer Schule im Sozialraum eine kostenfreie und betreute Möglichkeit, täglich in der Stunde vor Schulbeginn zu frühstücken. So können Alleinerziehende vor allem mit mehreren Kindern in ihrem Alltag entlastet werden.

Neben Beratungen und niedrigschwelligen Angeboten wird teilweise auch eine **Elternbegleitung**<sup>5</sup> angeboten. Fachkräfte begleiten Eltern zu Arztpraxen oder zu Behörden, wie zum Beispiel zu einem Termin beim Jugendamt.

Es wird zudem eine Bandbreite von **Gruppenangeboten für Alleinerziehende** bereitgehalten. Mehrere Einrichtungen bieten **wöchentliche feste Gesprächsgruppen** an. Dabei wird versucht, die Heterogenität der Alleinerziehenden abzubilden. So etwa, indem verschiedene Gruppen stattfinden: eine für Solo-Mütter, die mittels Samenspende schwanger geworden sind, eine für Eltern während der Elternzeit und eine für „Eltern, die nach der Elternzeit aus Vereinbarkeitsgründen nicht mehr in ihren Job zurückkönnen, weil sie im Schichtdienst arbeiten oder Dienstreisen machen müssen“ (FK). Andernorts existiert eine Gruppe für

Alleinerziehende, die von Gewalt betroffen sind. „Da gibt es ein ganz großes Bedürfnis danach, sich mit Frauen auszutauschen, die in derselben Lage sind. Also unter meinesgleichen sitzen und Erfahrungen teilen. Das sollte dann ein geschützter Raum sein“ (FK). Ein von mehreren Einrichtungen vorgehaltenes Angebot sind **Geburtsvorbereitungskurse für Single-Schwangere**. Ein weiterer Schwerpunkt sind **Gruppenangebote an den Wochenenden und in den Ferien**. So werden etwa eintägige Ausflüge angeboten. „Wir fahren zu einem See, wir fahren zu einem Park und lassen dort Drachen steigen oder machen eine Fahrradtour mit Picknick“ (FK). Vereinzelt werden auch **Wochenendveranstaltungen inklusive Kinderbetreuung** zum Thema Achtsamkeit oder Yoga angeboten. Dadurch soll den Alleinerziehenden Zeit für sich selbst ermöglicht werden, die fast immer zu kurz kommt. Urlaub zu machen, ist für viele aufgrund von finanziellen Sorgen nicht möglich. Teilweise werden **Gruppenreisen** für Einelternfamilien in den Ferien angeboten beziehungsweise vermittelt.

**Aufsuchende Methoden**, um die Zielgruppe zu erreichen, sind **zeitaufwendig** und übersteigen laut den Befragten zumeist die Kapazitäten der Einrichtungen. Dementsprechend berichten nur wenige Befragte von solchen Angeboten. Im ländlichen Raum wird ein **mobiles Elterncafé** durchgeführt, das **an einer zentralen Bushaltestelle** stattfindet, von der die Kinder zur Schule fahren. Mit diesem Angebot werden auch verstärkt alleinerziehende Väter erreicht. Eine großstädtische Einrichtung führt **Hausbesuche** und sogenanntes **„Walk and Talk“** durch. Dieses Austauschformat während eines Spaziergangs wurde während der Coronapandemie entwickelt und beibehalten.

<sup>5</sup> Das Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend hat deutschlandweit über 15.000 pädagogische Fachkräfte zu Elternbegleiterinnen und Elternbegleitern qualifiziert, die Familien im Alltag stärken und Unterstützung in Bildungsfragen leisten. Mit dem aktuellen ESF-Plus-Programm „ElternChanceN – mit Elternbegleitung Familien stärken“ (2022–2025) wird der Schwerpunkt auf den Ausbau von Netzwerkstrukturen für Familien in besonderen Lebenslagen gelegt (wie beispielsweise allein- und getrennterziehende Eltern oder Familien mit Fluchterfahrung) sowie auf niedrigschwellige Beratungs- und Bildungsangebote vor Ort. Das Programm fördert außerdem die Zusammenarbeit mit Grundschulen.

Ebenfalls bedeutsam ist die **Weitervermittlung an andere Akteure**, wie die Sozial- oder Schuldenberatung oder eine psychologische Beratungsstelle, und die **Vermittlung in Kurse**, zum Beispiel zum Thema Kindererziehung. Allerdings versuchen die Befragten, nach Möglichkeit an bekannte Stellen zu vermitteln, von denen sie wissen, dass sie gute Arbeit leisten. Hierfür wurde beispielsweise eine Adressensammlung mit allen Anlaufstellen erstellt, inklusive der Rückmeldungen, die sie von Alleinerziehenden zu den Stellen erhalten haben. Dennoch wird versucht, möglichst wenige Eltern weiterzuleiten, „weil Familien schon zu so vielen Stellen müssen“ (FK).

Abschließend lässt sich festhalten, dass Fachkräfte familienunterstützender und familienbildender Einrichtungen Allein- und Getrennterziehende

durch eine niedrigschwellige und vertrauensvolle Zusammenarbeit sinnvoll unterstützen können. Insbesondere die wertschätzende, vorurteilsbewusste und offene Haltung gegenüber Einelternfamilien sowie die Begleitung und Beratung zur Unterstützung von Eltern beim Einstieg in die Einelternschaft sind hervorzuheben. Auch die vorhandenen Kompetenzen der Vernetzung und Weitervermittlung zur Inanspruchnahme des Rechts auf Familienleistungen und zur Absicherung ökonomisch prekärer Situationen sowie zu Fragen des beruflichen (Wieder-)Einstiegs haben hier eine hohe Bedeutung. Integrierte, flexible und passgenaue Angebote können einen wertvollen Beitrag zur Prävention von Armuts- und Ausgrenzungserfahrungen von allein- und getrennterziehenden Eltern und ihren Kindern leisten.



# 4 Erfahrungen von allein- und getrennterziehenden Eltern

Im Rahmen des Forschungsvorhabens wurden neben den Interviews mit Interessenvertretungen und Fachkräften zusätzlich acht qualitative Interviews mit allein- beziehungsweise getrennterziehenden Müttern geführt. Die Lebenslagen der Interviewpartnerinnen unterscheiden sich teilweise stark voneinander (zum Beispiel hinsichtlich des Bildungshintergrunds, der Anzahl der Kinder oder des Einstiegs in die Einzelternschaft). So wird versucht, die Diversität der Lebensentwürfe von Allein- und Getrennterziehenden abzubilden.

Allein- und Getrennterziehende sind in der Familienbildung und -förderung eine zentrale Zielgruppe. Umso wichtiger ist es, die spezifischen Herausforderungen sowie die damit einhergehenden Bedarfe zu identifizieren und darauf mit entsprechenden Unterstützungsmaßnahmen und Angeboten zu reagieren.

## 4.1 Einstieg in die Phase der Einzelternschaft

Für Allein- und Getrennterziehende stellt insbesondere der **Einstieg in die Einzelternschaft** eine **große Herausforderung** dar. Dabei variiert das individuelle Erleben dieser Zeit stark. Das hängt unter anderem davon ab, ob die Personen bereits vor der Geburt alleinstehend waren, die Einzelternschaft von Beginn an geplant war oder es erst später zu einer Trennung oder Scheidung kam. Zudem spielen weitere Faktoren, wie etwa finanzielle oder psychosoziale Ressourcen der Eltern, eine wichtige Rolle.

Werden Eltern durch eine Trennung alleinerziehend, betonen sie in den Interviews die **starke psychische Belastung im und nach dem Trennungsprozess**. Die Eltern müssen die Trennung für sich verarbeiten und sich in der neuen Lebenssituation einfinden, sind jedoch zugleich mit einer neuen Situation konfrontiert, in der sie Verant-

wortung für ihr Kind beziehungsweise ihre Kinder tragen. „So ganz frisch nach der Trennung, da musste ich mich selber erst einmal wiederfinden und gucken, dass ich das mit den Kindern überhaupt auf die Reihe kriege“ (Eltern, im Folgenden E).

Durch die (manchmal unerwartete) neue Lebenssituation können Eltern **Überforderungsgefühle und Ängste**, beispielsweise vor den emotionalen Herausforderungen oder den organisatorischen Hürden, entwickeln. „Es gibt die Angst vor dem Neuen: Wie werde ich das schaffen? Wie werden die Kinder das schaffen? Bekommen die Kinder einen Schaden dadurch? Wird es sie belasten?“ (E). Teilweise sehen Eltern in dieser Phase „das Licht am Ende des Tunnels“ (E) nicht, ziehen sich zurück oder „verkriechen“ (E) sich sogar.



Nach einer Trennung müssen grundlegende Fragen geklärt werden, mit denen die Eltern bislang vielfach noch nicht in Berührung kamen und zu denen ihnen Informationen fehlen. So fehlen Informationen zu den gesetzlichen Regelungen rund um die Elternschaft (zum Beispiel Eintragung der Vaterschaft, Sorge- und Umgangsrecht) sowie zu unterstützenden Angeboten und Leistungen (wie Kinderzuschlag oder begleitete Umgänge). Auch der weitere Umgang mit dem anderen Elternteil kann vor allem zu Beginn belastend und schwer zu regeln sein.

Zu den psychischen Herausforderungen rund um die Trennung und die Umstellung auf die neue Lebensform kommen außerdem häufig monetäre Sorgen bedingt durch eine starke Reduzierung der bisherigen Einnahmen beziehungsweise durch erhöhte finanzielle Bedarfe zur Versorgung der Kinder hinzu. Vor allem zu Beginn einer Trennung, wenn noch nicht alle bestehenden

Ansprüche und Pflichten geklärt sind, gibt es vielfach Geldsorgen. Insbesondere in dieser Zeit sind deshalb der Wunsch und das Bedürfnis nach einer Ansprech- und Vertrauensperson groß. Durch Schamgefühle und Angst vor Stigmatisierung fällt es den Eltern mitunter jedoch schwer, sich in dieser Situation an Freundinnen oder Freunde, Familie und unterstützende Dienste zu wenden. In den Interviews nennen die befragten Eltern besonders die Fachkräfte aus der Familienbildung und -förderung, die ihnen in dieser Phase zur Seite stehen beziehungsweise gestanden haben, als wichtige Unterstützungspersonen. Daraus ist vielfach ein enges Vertrauensverhältnis gewachsen. So haben die Eltern das Gefühl, auch nach der Anfangsphase des Alleinerziehens eine Ansprechperson zu haben, an die sie sich jederzeit wenden können. „Wenn irgendetwas ist, können wir da immer noch anrufen und Bescheid sagen, auch wenn wir Hilfe brauchen. Sie lässt uns einfach nicht sitzen“ (E).

## 4.2 Ökonomische Situation und soziale Teilhabe

Allein- und getrennterziehende Eltern sehen sich oftmals auch mittel- und langfristig mit monetären Sorgen konfrontiert. Diese ergeben sich vor allem daraus, dass mit einem statt zwei Einkommen jetzt eine weitere beziehungsweise die eigene Wohnung finanziert werden muss. Häufig können Eltern aufgrund von Vereinbarkeitsproblemen nur in Teilzeit arbeiten oder für eine bestimmte Zeit gar nicht mehr erwerbstätig sein. Auch entsprechen die Arbeitsbedingungen der bisherigen Stelle bisweilen nicht mehr der Lebenssituation (zum Beispiel Schichtdienste, Dienstreisen), sodass eine berufliche Umorientierung notwendig wird. Zudem haben Allein- und Getrennterziehende vielfach aufgrund ihrer geringeren Flexibilität Probleme, eine Arbeitsstelle zu finden. So berichten die Interviewpartnerinnen unter anderem, dass sie trotz des Wunsches und der Notwendigkeit, wieder eine Beschäftigung aufzunehmen, vorerst arbeitssuchend bleiben, zum Beispiel weil sie nicht kurzfristig

einspringen oder eine Stunde länger arbeiten können.

Eine zentrale Voraussetzung, damit Allein- und Getrennterziehende erwerbstätig sein können, ist eine flexible Kindertagesbetreuung. Doch meist reicht das Betreuungsangebot nicht aus, um die Arbeitszeiten (auch bei Teilzeitstellen) abzudecken. „Also, ich schaffe es nur, Teilzeit zu arbeiten. Die Schulkinder, die haben schon früh Schluss, und ich glaube, dann würde hier alles zusammenbrechen“ (E).

Durch die angespannte Beschäftigungssituation vieler Befragter beziehungsweise deren geringes Einkommen übersteigen die Lebenshaltungskosten teilweise die monatlich vorhandenen Mittel. Insbesondere zusätzliche Ausgaben, wie Klassenfahrten oder Weihnachts- und Geburtstagsgeschenke für die Kinder, stellen die Eltern mitunter vor eine große Herausforderung, sodass manche Befragte dafür Rücklagen nutzen müssen. Die

finanziell prekäre Lage hat zudem **langfristige Folgen**. Den befragten Eltern ist bewusst, dass sie durch ihre Teilzeitbeschäftigung **niedrigere Renten** erhalten werden und von **Altersarmut** bedroht sind. Eine wesentliche Problematik aufgrund der knappen finanziellen Mittel sind zudem **prekäre Wohnverhältnisse**. Mehrere Befragte beschreiben, dass es an bezahlbarem Wohnraum in ihrer Region mangelt. Sie bleiben in **Wohnungen, die eigentlich ihr Budget überschreiten**, oder müssen **zu anderen Familienmitgliedern ziehen**. Solche Konstellationen können eine Entlastung mit sich bringen, können aber ebenso zu innerfamiliären Konflikten beitragen.

Die prekäre finanzielle Lage führt für die Einelfamilien zu **ungleichen Bildungs- und Teilhabechancen**. In den Interviews wird von zwei Aspekten gesprochen: Erstens erleben die Eltern **Barrieren beim Zugang zu (kostenpflichtigen) Unterstützungsangeboten**. Eine Mutter berichtet

beispielsweise, dass sie während der Coronapandemie gerne einen Geburtsvorbereitungskurs online besucht hätte, jedoch kein günstiges oder kostenfreies Angebot finden konnte und somit bis zur Geburt keinen Kurs besuchte. Eine weitere Mutter kann sich trotz Bedarfs keine Nachhilfestunden für ihr Kind leisten. Zweitens erleben die Familien **Einschränkungen in ihrer sozialen Teilhabe**, was sich ebenfalls negativ auf die Lebensqualität von Eltern und Kindern auswirkt. Interviewpartnerinnen berichten unter anderem, dass sie aus finanziellen Gründen **selten oder gar nicht in den Urlaub fahren** können. Aber auch **im Sozialraum** der Familien herrscht teilweise ein **Mangel an kostengünstigen beziehungsweise kostenlosen Freizeitmöglichkeiten**. Besonders im Winter sind die Optionen zur Freizeitgestaltung für die Kinder noch stärker eingeschränkt, da kostenpflichtige Angebote wie der Kino- oder Schwimmbadbesuch die finanziellen Mittel übersteigen.

## 4.3 Psychosoziale Situation und Gesundheit

Allein- und Getrennterziehende befinden sich häufig über die unmittelbare Phase des Eintritts ins Allein- und Getrennterziehen hinaus in einer schwierigen psychosozialen Situation, die sich sowohl kurz- als auch langfristig auf ihre physische und psychische Gesundheit auswirken kann. Die Interviewpartnerinnen erleben **andauernde beziehungsweise wiederkehrende Gefühle der Überlastung und Überforderung**. Vor allem bei **multiplen Problemlagen**, mit denen manche Interviewpartnerinnen konfrontiert sind, wie beispielsweise einer eigenen Erkrankung oder Erwerbslosigkeit, spitzen sich Belastungen zu. „Es gibt immer wieder Tage, wo ich denke, wir brauchen irgendwie Hilfe. Das ist alles zu viel“ (E).

Einige Interviewpartnerinnen erzählen von der **Angst, als Elternteil zu versagen**, und von ihrem **schlechten Gewissen** gegenüber den Kindern. Eine Befragte berichtet, dass sich die Belastung auf das Klima innerhalb der Familie auswirkt: „Wenn ich im Alltag völlig unter Strom stehe und dann unwirsch und laut werde, weil mein Nervenkos-

tüm dünn ist, leiden die Kinder, die feine Antennen haben, darunter“ (E). Auch das Gefühl, **zu wenig Zeit für das eigene Kind** zu haben, wenn man für die Alltagsbewältigung stark auf außerhäusliche Betreuungsangebote angewiesen ist, oder die **Angst, den Kindern nicht gerecht zu werden**, ihnen finanziell nichts bieten zu können beziehungsweise **in die Armut abzurutschen**, sind für die Interviewpartnerinnen belastende Themen. „Ich möchte die Kinder nicht in Armut aufwachsen lassen. Man kann aber nicht alle zwei Wochen am Wochenende ins Kino gehen. Das geht einfach nicht“ (E).

Ein weiterer Faktor, von dem fast alle Interviewpartnerinnen berichten, ist die **soziale Isolation**, die viele Alleinerziehende betrifft, da sie aufgrund der alleinigen Verantwortung weniger flexibel sind und mehr Aufgaben bewältigen müssen. Dies kann auch schnell dazu führen, dass beispielsweise **keine Freizeitaktivitäten** unternommen und die Teilnahme am sozialen Leben, wie Kinobesuche oder Treffen mit Freundinnen und Freunden,

stark reduziert wird. Vor allem an den Wochenenden fühlen sich die Alleinerziehenden öfter einsam. „Wenn man Freunde hat, die verheiratet sind oder eine Paarbeziehung haben, sind die am Wochenende froh, wenn sie gemeinsame Zeit als Familie haben können“ (E). Zudem **wohnen Familienmitglieder häufig nicht in der Nähe**, sodass sie am Wochenende weder Gesellschaft noch Entlastung bieten können.

In den Interviews äußern manche Befragte einen starken **Wunsch nach mehr Zeit zur Erfüllung eigener Bedürfnisse** und individueller Entfaltung. Die Bedürfnisse der Kinder stehen im Vordergrund (zum Beispiel die Ermöglichung eines Hobbys). Manche Eltern wünschen sich auch einfach etwas Zeit allein. „Ich habe abends, wenn das Kind im Bett ist, ungefähr eine bis anderthalb Stunden Zeit für mich. Da macht man dann die Steuererklärung oder sucht das Geburtstagsgeschenk für die Tante aus. Also, wirklich Zeit für mich bleibt eigentlich gar nicht“ (E). Auch der **Wunsch nach einer neuen Beziehung** ist vielfach schwer zu erfüllen, da keine Zeit vorhanden ist, neue Partnerinnen beziehungsweise Partner kennenzulernen.

Stresssituationen und mangelnde Auszeiten können sich auf die **physische und psychische Gesundheit der Eltern auswirken**. Eine Mutter berichtet von einer eigenen Erkrankung, mit der sie sich gedanklich nicht auseinandersetzen kann, da ihr die Zeit dazu fehle. Die vielfach erlebte Überforderung und der Vergleich mit anderen Eltern, die ihren Alltag vermeintlich besser bewältigen, können ebenfalls zu **Minderwertigkeitsgefühlen** führen. Eine Befragte berichtet, wie sie sich im Vergleich zu Müttern aus Zweielternfamilien fühlt: „Und dann sieht man die geschminkten und schön gemachten anderen Mütter und man sitzt daneben, ist total müde und

fühlt sich einfach wie ein Mülleimer, während die anderen mit ihren Kindern rumalbern“ (E).

Eine Interviewpartnerin wünscht sich vor allem von ihrer Familie **mehr Verständnis und Mitgefühl**. „Wenn ich mit meiner Familie darüber rede, wie kaputt oder müde ich bin, dann kommt als Reaktion immer nur, tja, das ist halt normal“ (E). Oft sehen sich Eltern gar nicht erst in der Lage beziehungsweise finden **keine Zeit und Kraft, Angebote aufzusuchen**, die sie organisatorisch oder psychisch entlasten könnten.

Auch die **Angst vor Stigmatisierung beziehungsweise vor dem Urteil von Außenstehenden, als Elternteil zu versagen**, hindert die Eltern daran, sich mit ihren Sorgen an unterstützende Dienste, wie beispielsweise das Jugendamt oder Beratungsstellen, zu wenden. „Ich weiß, im Familientreff denken die anderen, dass bei uns immer alles ganz toll läuft. Und man will natürlich auch nicht alles preisgeben“ (E). Mehrmals wird von Befragten beschrieben, dass sie oder andere Alleinerziehende **Angst vor Negativzuschreibungen** oder sogar der Einmischung des Jugendamts haben. Teilweise waren sie selbst schon mit negativen Bewertungen ihres Lebensentwurfs durch Fachkräfte konfrontiert. Es wird außerdem von patriarchalen Rollenbildern gesprochen sowie davon, dass den beratenden Fachkräften wichtige Informationen fehlen und die Eltern letztendlich doch wieder auf sich allein gestellt sind.

Die Angst vor Negativzuschreibungen zu überwinden, ist dennoch bedeutsam, damit Allein- und Getrennterziehende die Unterstützung erhalten, die sie benötigen. Das verdeutlicht auch die Aussage einer Befragten: „Es ist wichtig, sich wirklich Hilfe zu holen, sich nicht zu schämen, sich einzugestehen, dass andere Eltern sich auch Hilfe holen und dass es etwas ganz Normales ist“ (E).

## 4.4 Alltagsbewältigung und Alltagsorganisation

Die **Bewältigung des Alltags** stellt für die Allein- und Getrennterziehenden eine **enorme organisatorische Aufgabe** dar. Fehlt ein zweites Elternteil, mit dem sich Aufgaben teilen lassen, scheint es ohne ein starkes Netz an unterstützenden Personen und Diensten **kaum möglich, alle Aufgaben und Verpflichtungen zu erfüllen**. „Man muss wirklich für alles komplett allein da sein. Man muss quasi den Vater ersetzen. Der kümmert sich nur alle 14 Tage und alles andere, die ganze Tagesstruktur, die Organisation, das liegt alles an mir allein. Und das ist eine sehr große Herausforderung. Und beiden Kindern gerecht zu werden, ist manchmal auch ganz schön anstrengend“ (E).

Ein besonders gravierendes Problem stellen **Notfälle** dar, beispielsweise durch kurz- oder langfristige Erkrankungen. Zum einen, wenn die Kinder erkrankt sind und die Eltern ihrer Berufstätigkeit oder anderen Verpflichtungen nicht nachkommen können. Zum anderen im Fall einer eigenen Erkrankung des Elternteils. Für diesen Fall finden viele Eltern **kurz- sowie langfristig keine Lösung**. „Dann steht man ganz schön einsam und verlassen da, wenn man Kinder betreuen, sie für die Schule fertig machen und Essen kochen muss, während man mit Fieber im Bett liegt“ (E). Vor allem die Ungewissheit, wer sich im Ernstfall um das Kind beziehungsweise die Kinder sorgt, stellt für manche alleinerziehende Eltern eine starke psychische Belastung dar. Hier werden die für Familien **zuständigen Stellen** wie das Jugendamt **selten als hilfreich** erlebt.

In solchen Fällen und auch im Alltag sind Eltern **auf ein funktionierendes Unterstützungsnetz angewiesen**, das sich bei den befragten Eltern unterschiedlich zusammensetzt: **Betreuungs- und Bildungsinstitutionen, Einrichtungen der Familienbildung und -förderung** oder **ehrenamtliche Betreuungsdienste** sowie **Privatpersonen** wie Verwandte, befreundete Personen und andere Eltern sind Teil des Netzwerks. Für die praktische Alltagsbewältigung und Sicherung des Lebensunterhalts stehen aber **Betreuungsplätze** in Kita und Hort an erster Stelle.

Die **Betreuungszeiten der Institutionen und Dienste können jedoch den tatsächlichen Bedarf** an Betreuung **nicht decken**. Gerade wenn kurzfristige Planänderungen eintreten, die Eltern selbst einen Arzttermin wahrnehmen müssen oder einfach mal Zeit für sich benötigen, mangelt es den Interviewpartnerinnen an flexiblen und kurzfristigen Optionen im Alltag.

Auch **Familie und Freundinnen beziehungsweise Freunde können diesen zusätzlichen Bedarf** in der Regel **nicht decken**. Die Gründe hierfür sind verschieden: Häufig sind sie selbst berufstätig, haben eigene Kinder oder sind aufgrund der räumlichen Distanz der Wohnorte nicht verfügbar. Einige Großeltern sind altersbedingt nicht mehr in der Lage, regelmäßig für längere Zeit ihre Enkelkinder zu betreuen. „Also, ich habe niemanden, der jetzt zu Hause sitzt und spontan sagen könnte, na klar, das kann ich gerne machen. Das muss man immer im Voraus planen und besprechen“ (E). Manche Interviewpartnerinnen erleben **Familie** jedoch als einen **großen Unterstützungsfaktor**. Vielfach scheinen dann die **eigenen Eltern** eine wichtige Rolle zu spielen. „Ich habe die Oma. Die lebt zwar eine Stunde entfernt, aber auf die kann ich mich wirklich verlassen und auch auf den Opa“ (E).

Neben der Familie haben auch die **Vernetzung mit anderen Eltern und die gegenseitige Unterstützung** einen hohen Stellenwert. Eine Interviewpartnerin möchte dies auch anderen allein- und getrennterziehenden Eltern mit auf den Weg geben: „Auf jeden Fall ein Netzwerk gründen, dass man sich vernetzt mit anderen Eltern. Dass, wenn mal einer krank wird, dass man sich gegenseitig unter die Arme greift“ (E). **Zwei Interviewpartnerinnen profitieren von praktischer und psychischer Unterstützung durch andere Eltern**. Beispielsweise pflegt eine Mutter einen guten Kontakt zu einer alleinerziehenden Nachbarin und entlastet sich durch den **Austausch** und das **Verbringen gemeinsamer Zeit**. „Ich habe eine Nachbarin, die wohnt direkt über mir. Die hat das gleiche Problem wie ich. Die ist auch sehr allein

mit ihren zwei Kindern und wir sitzen auch ganz oft zusammen und die Kinder spielen dann miteinander und wir tauschen uns aus“ (E). Die andere Mutter **betreut wechselseitig** mit einer Freundin **die Kinder** der jeweils anderen in einem festen, jedoch sehr weit auseinanderliegenden Rhythmus.

Trotz dieser positiven Beispiele lässt sich der Wunsch nach einem reziproken Unterstützungsnetz mit anderen Eltern, so zeigen die Erfahrungen der Befragten, nicht immer umsetzen. Ein **selbst organisierter Zusammenschluss** von Allein- und Getrennterziehenden scheint aufgrund der hohen Belastung nur **schwer möglich**. Denn **andere allein- oder getrennterziehende Eltern** werden von den Interviewpartnerinnen als **genauso belastet** wie sie selbst wahrgenommen, sodass Hemmungen und Unsicherheiten bestehen, ein gemeinsames Betreuungsnetz aufzubauen. „Die sind alle kurz vorm Abtauchen oder Untergehen. Und deswegen ist es für mich so schwierig, jemanden um Hilfe zu bitten“ (E).

Des Weiteren werden auch **Fachkräfte** und deren **besonderes Engagement als große Unterstützung** wahrgenommen. Beispielsweise durfte eine

Mutter ihr Kind später aus der Kita abholen, wenn sie es nicht rechtzeitig schaffte. Als hilfreich werden auch **ehrenamtliche Betreuungsprojekte**, wie „Leih-Omas“, erlebt. Diese existieren jedoch nicht in allen Regionen in Deutschland. Einige der Familien nutzen zudem **andere Hilfen**, die zwar nicht direkt mit dem Alleinerziehen in Verbindung stehen, jedoch auch als Entlastung gewertet werden: Psychotherapie, Familienhilfe, ein regelmäßiger Betreuungsdienst für ein Kind mit einer Behinderung oder auch Ergotherapie für die Kinder scheinen für die Eltern von besonderer Bedeutung zu sein.

Zu den genannten Schwierigkeiten kommt hinzu, dass Eltern, wie oben erwähnt, beispielsweise **unterstützende Angebote**, die sie im Alltag entlasten könnten, **aufgrund der fehlenden Zeit nicht wahrnehmen** können. Die hohen Anforderungen werden damit zur Hürde für den Zugang zu Angeboten, die genau hier ansetzen möchten: die Eltern unterstützen und ihre Ressourcen stärken. Befragte haben teilweise selbst am Wochenende keine Zeit, an Angeboten teilzunehmen, da hier alles erledigt werden muss, was liegen geblieben ist.

## 4.5 Nutzung von Angeboten

Die interviewten Eltern nutzen trotz der dargestellten Schwierigkeiten zum Großteil gerne und regelmäßig Unterstützungsangebote für Eltern und Kinder. Besonders beliebt sind **Beratungsangebote zu rechtlichen oder erzieherischen Fragen**. Diese sind leicht zugänglich, wenn sie an Orten angeboten werden, an denen sich die Eltern regelmäßig aufhalten, wie etwa ein Angebot des Jugendamts, das in den Räumlichkeiten einer Kita stattfindet.

Außerdem werden gerne Angebote der **Elternbegleitung** wahrgenommen, um bei Anträgen und anderen Formalien Unterstützung zu erhalten. „Dass es diesen geschützten Rahmen gibt mit Menschen, die die Hilfsangebote kennen, war sehr hilfreich“ (E).

Zudem werden **offene Angebote**, die ohne Anmeldung wahrgenommen werden können, häufig genutzt. Hierzu zählen unter anderem Elterncafés, offene Spielgruppen oder Familientreffs. Wichtig dabei ist der **Aufbau sozialer Kontakte**. Zum einen sehen die Eltern hier einen hohen Mehrwert für sich, zum anderen wünschen sie sich auch niedrigschwellige Möglichkeiten für ihre Kinder, neue Freundschaften zu schließen. Insbesondere eine parallel angebotene Kinderbetreuung wird als Entlastung erlebt: „Ich kann meine Söhne hier einfach laufen lassen, ich weiß, dass sie hier beaufsichtigt werden. Ich weiß, dass sie hier gut aufgehoben sind“ (E). Einige Eltern haben auch schon Erfahrung mit **offenen Angeboten speziell für Alleinerziehende**: „Und bei dem Brunch hieß es ‚Brunch für Alleinerziehende mit den Kindern und Diskussionen für mehr politische Sichtbarkeit‘. Das hat mich sehr angesprochen“ (E).

Für den Aufbau sozialer Kontakte sind außerdem **Freizeitangebote sehr beliebt**. Die Eltern nennen unter anderem Ferienbetreuung und Sommerprogramme für die Kinder sowie mehrtägige Ferienfahrten und Tagesausflüge für Eltern und Kinder, wie etwa in den Zoo, den Wald oder zu einem besonderen Spielplatz. Außerdem nehmen die Eltern mit ihren Kindern gerne und regelmäßig an **Festen** der Einrichtungen teil, an die sie angebu-

den sind. Denn vor allem an den **Wochenenden**, die für Alleinerziehende sehr herausfordernd sein können, ist den Eltern der **Kontakt mit anderen Familien** wichtig: „Bei Alleinerziehenden ist es so, dass man gerade an den Wochenenden relativ einsam ist. Dann macht das Sinn, dass man rauskommt, dass man mit anderen Eltern Kontakt hat, dass die Kinder zu anderen Kindern Kontakt haben“ (E).

Die Eltern besuchen auch **Kurse und feste Gruppen**, wie Krabbelgruppen, die gezielter auf Themen der Entwicklung, Erziehung und Bildung eingehen. Eine Mutter berichtet, sie habe in solch einem Angebot viel über Kindererziehung und -betreuung gelernt. „Ich dachte zum Beispiel immer, dass ich mein Kind die ganze Zeit beschäftigen muss. Aber es reicht auch, wenn ich einfach nur dasitze und ihm zusehe, und dann reden wir darüber, was er halt gemacht hat“ (E). Manche Eltern berichten auch von zielgruppenspezifischen Angeboten, wie einem **Geburtsvorbereitungskurs für Alleinerziehende**.

„Eine Hebamme hat in einem Familienzentrum den Geburtsvorbereitungskurs für Alleinerziehende gemacht. Gehen Sie mal in einen Geburtsvorbereitungskurs, wo es in jedem dritten Satz heißt: ... und dann kann der Partner... und dann wird Ihr Partner ... Aber nein, es gibt keinen Partner. Und das haben alle als sehr großen Segen empfunden, dass man sich mit diesem Thema nicht auseinandersetzen musste. Das war richtig spitze“ (E).

Außerdem haben Eltern in Eigeninitiative ein **monatliches Treffen für Alleinerziehende** initiiert, das den Eltern helfen soll, sich **zu vernetzen und Unterstützungssysteme zu etablieren**. Dabei wurden die Eltern von Fachkräften unterstützt, die ihnen Räumlichkeiten, Snacks und Getränke zur Verfügung stellten und später die Organisation übernahmen. „Aus dieser Gruppe heraus hat sich eine weitere Gruppe gebildet, die sich einmal im Monat trifft. Und dort gehen Mütter hin, die Interesse daran haben, mit anderen Müttern Paare zu bilden oder Teams, in denen man gegenseitig die Kinder betreut“ (E).



Ein weiterer wichtiger Aspekt für die Eltern ist, dass sie durch kostenlose beziehungsweise kostengünstige Angebote, wie beispielsweise Ausflüge in den Ferien oder mehrtägige Freizeiten, **stärker sozial eingebunden** sind und eine **monetäre Entlastung** erfahren können. Die Eltern erfahren über die Angebote außerdem eine **Auszeit vom Alltag** und eine Entlastung durch die Beschäftigung der Kinder. Sie berichten davon, dass es ihnen besonders guttut, einmal die **Verantwortung im Alltag und in der Freizeitgestaltung** für die Kinder **abgeben** zu können. „Die Ferienfreizeit war eine Auszeit vom Alltag. Die haben dort sehr viel mit den Kindern gemacht, ein richtiges Programm, eine Schnitzeljagd und so etwas. Das war ganz toll, mal abzuschalten und sich zu erholen“ (E).

Die Gründe dafür, dass die Eltern **seltener spezifische Angebote** für Getrennt- und Alleinerziehende nutzen, sind laut den Interviewpartnerinnen entweder, dass es **wenige bis gar keine Angebote gibt**, die spezifisch Allein- und Getrennterziehende ansprechen, oder dass sie diese **nicht kennen**. Die **Meinungen zum Bedarf** an solch spezifischen Angeboten **gehen bei den interviewten Eltern auseinander**. Einige sind der Ansicht, dass auch allgemeine Angebote die Bedarfe der Zielgruppe abdecken können. Andere haben wiederum positive Erfahrungen mit spezifischen Angeboten gemacht und äußern Interesse, solche Angebote zu besuchen. „Ich glaube, ich würde tatsächlich mal diesen Alleinerziehenden-Treff besuchen und einfach schauen, was die anderen für Themen haben. Was kommt auf mich vielleicht noch zu, woran ich noch gar nicht gedacht habe?“ (E).

Ein grundlegender und für die Eltern sehr wichtiger Punkt ist, dass sie in der Einrichtung beziehungsweise in den Angeboten das Gefühl haben, eine Anlaufstelle mit **festen Ansprechbeziehungsweise Vertrauenspersonen** zu haben.

Die Eltern schätzen es, während **spontaner Tür-und-Angel-Gespräche** mit Fachkräften (oder anderen Eltern) **Fragen und Anliegen zu klären** oder sich einfach jemandem anvertrauen zu können. „Weil man da professionelle Leute hat, die dann auch mal merken, wenn es einem nicht so gut geht“ (E). Zudem machen sie die Erfahrung, dass die Fachkräfte nicht nur ansprechbar sind, sondern die **Bedarfe der Eltern sehen und gezielt auf sie zugehen**, um sie beispielsweise über zusätzliche Unterstützungsangebote, wie etwa Hausaufgabenhilfe, zu informieren. Außerdem erleben die Eltern die Einrichtungen und Angebote als einen **geschützten Raum, frei von Stigmatisierungen**, in dem sie sich willkommen und ernst genommen fühlen und ihre Sorgen besprechen können.

Die Eltern **nutzen** auch gerne die **Räumlichkeiten und die Ausstattung der Einrichtungen**. Den **Treffpunkt-Charakter**, welcher entsteht, wenn Räumlichkeiten und das Gelände frei zur Verfügung gestellt werden, schätzen die Interviewpartnerinnen sehr. „Um zu Hause rauszukommen. Gerade auch jetzt in der dunklen Jahreszeit finde ich das eigentlich ganz schön. Und die Kinder sind sehr gerne hier“ (E).

Neben dem genannten **Erfahrungsaustausch** und dem **informellen Einholen von Informationen** wird der Aspekt der **Vernetzung mit anderen Eltern** hervorgehoben. „Hilfreich waren das Netzwerken und der Erfahrungsaustausch. Er hat es so gemacht, klasse, das muss ich jetzt auch mal machen, oder, ach, da gibt es ein Hilfsangebot, da will ich jetzt auch mal hingehen“ (E). Die Eltern fühlen sich also durch den Kontakt weniger allein mit ihrer Situation und geben sich gegenseitig **Rückhalt und Unterstützung**. „Wenn mein Sohn sich nicht anziehen lassen wollte, dann haben auch die anderen Mütter richtig mitgeholfen, ihn anzuziehen. Wenn sie gemerkt haben, bei mir ist gerade eine Grenze erreicht“ (E).

# 5 Handlungsempfehlungen

Im Folgenden werden die Ergebnisse aus den Interviews mit den Interessenvertretungen, Fachkräften und Eltern vor dem Hintergrund der übergreifenden Forschungsbefunde zu Allein- und

Getrennterziehenden zusammengefasst, um Handlungsempfehlungen auf der Ebene der familienfördernden Einrichtungen und der gesellschaftlichen Ebene zu formulieren.

## 5.1 Familienfördernde Einrichtungen

### Allgemeine Haltung und Arbeitsweise

- Wertschätzender und empathischer Umgang mit der Zielgruppe
- Diversität der Zielgruppe berücksichtigen (nicht alle wollen sich als alleinerziehend „outen“ beziehungsweise manche bevorzugen eine andere Selbstbezeichnung)
- Vernetzung im Sozialraum (um passgenaue Weitervermittlung zu ermöglichen)
- Sensibilisierung von anderen Akteuren (Netzwerkarbeit, Workshops und Materialien)
- Regelmäßige Bedarfserhebung bei der Zielgruppe

### Rahmenbedingungen für die Teilnahme an Angeboten

- Parallele Kinderbetreuung
- An die Bedarfe angepasste Zeiten (insbesondere auch Angebote an den Wochenenden und in den Ferien)
- Kostenfreie Angebote oder Angebote auf Spendenbasis (nach Möglichkeit Anreize zur Teilnahme bieten, wie Essen und Trinken)
- Öffentlich zugängliche Räume und Materialien (insbesondere am Wochenende und in den Ferien)



**Angebotsformate**

- Mischung aus allgemeinen und zielgruppenorientierten Angeboten
- Schwerpunkt auf Präsenzangeboten
- Onlineangebote als Erweiterung (in den Abendstunden, zur Informationsvermittlung)
- Niedrigschwellige Angebote (offene Treffs, Freizeitangebote und Feste, offene Gruppen)
- Begleitungs- und Beratungsangebote, insbesondere beim Einstieg in die Einzelternschaft (vor allem rechtliche und psychosoziale Unterstützung)
- Zielgruppenbezogene Gruppenangebote zum Austausch
- Ausbau von Angeboten zur Gesundheitsvorsorge (Bewegung, Entspannungstechniken)

**Angebotsübergreifende Ziele**

- Prozessbegleitende, engmaschige Unterstützung im Alltag (mit gezielten Informationen und Weitervermittlung von Unterstützung) durch feste Vertrauenspersonen/Case Management
- Unterstützung beim Aufbau eines Netzwerks (Onlinegruppen, Zeit zum Austausch auch bei informationsorientierten Angeboten)
- „Notfallhilfe“ (kurzfristige Betreuungs- und Unterstützungsdienste, etwa bei einem krankheitsbedingten Ausfall des alleinerziehenden Elternteils)

## 5.2 Gesellschaftliche Ebene

- Höhere finanzielle Unterstützung (ausreichende Kindergrundsicherung, Maßnahmen zur Verhinderung von Altersarmut der allein- und getrennterziehenden Eltern)
- Abbau von bürokratischen Hürden (Verbesserung des Zugangs zu finanziellen Leistungen, Bereinigung von Schnittstellenproblemen)
- Maßnahmen zur besseren Vereinbarkeit von Familie und Beruf:
  - Ausbau von Ganztagsbetreuungsplätzen in Kita und Grundschule sowie von zusätzlicher Notfallbetreuung in den Randzeiten
  - Vorrang bei der Vergabe von wohnortnahen Kita- und Schulplätzen
  - Flexiblere Arbeitszeiten und Möglichkeiten zum Homeoffice
  - Sensibilisierung von Arbeitgebern
  - Unterstützung bei der (Wieder-)Eingliederung in den Arbeitsmarkt
- Ausbau von kostengünstigen oder kostenfreien Freizeitmöglichkeiten im Sozialraum
- Förderung von gemeinschaftlichen Wohnformen (wie Mehrgenerationenhäusern, Alleinerziehenden-Wohngemeinschaften)

- Stärkung und vereinfachter Zugang zu präventiven Gesundheitsleistungen
  - Bewegungsangebote für die ganze Familie oder mit paralleler Kinderbetreuung
  - Neue Rahmenbedingungen und erleichterter Zugang zu Eltern-Kind-Kuren
  - Ausbau des Angebots kostengünstiger Urlaubsreisen
- Sensibilisierung für die Bedarfe und Herausforderungen von Allein- und Getrennt-erziehenden und Abbau einer defizitorientierten Sicht auf diese Gruppe
- Sichtbarkeit der Zielgruppe in politischen Diskursen und Berücksichtigung bei familienpolitischen Entscheidungen

## 6 Literatur

Attree, Pamela (2005): Parenting Support in the Context of Poverty: A Meta-Synthesis of the Qualitative Evidence. *Health and Social Care in the Community*, 13 (4), 330–337. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2524.2005.00562.x>.

Bastin, Sonja (2016): Partnerschaftsverläufe alleinerziehender Mütter: Eine quantitative Untersuchung auf Basis des Beziehungs- und Familienpanels. Wiesbaden: Springer Fachmedien.

Biegert, Thomas/Brady, David/Hipp, Lena (2022): Cross-National Variation in the Relationship between Welfare Generosity and Single Mother Employment. *The Annals of the American Academy of Political and Social Science*, 702 (1), 37–54. <https://doi.org/10.1177/00027162221120760>.

BMFSFJ (Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend) (2021): Allein- oder getrennterziehen – Lebenssituation, Übergänge und Herausforderungen. *Monitor Familienforschung* 43. Berlin: BMFSFJ. <https://www.bmfsfj.de/resource/blob/184344/81c9080a508de4b4e9cd1213398ecdea/20210721-monitor-familienforschung-data.pdf> [29.02.2024].

Bock, Jane D. (2000): Doing the Right Thing? Single Mothers by Choice and the Struggle for Legitimacy. *Gender & Society*, 14 (1), 62–86. <https://doi.org/10.1177/089124300014001005>.

Borgmann, Lea-Sophie/Rattay, Petra/Lampert, Thomas (2019): Alleinerziehende Eltern in Deutschland: Der Zusammenhang zwischen sozialer Unterstützung und psychosozialer Gesundheit. *Das Gesundheitswesen*, 81 (12), 977–985. <https://doi.org/10.1055/a-0652-5345>.

Brady, David/Burroway, Rebekah (2012): Targeting, Universalism, and Single-Mother Poverty: A Multilevel Analysis Across 18 Affluent Democracies. *Demography*, 49 (2), 719–746. <https://doi.org/10.1007/s13524-012-0094-z>.

Brand, Dagmar/Hammer, Veronika (2002): Balanceakt alleinerziehend: Lebenslagen, Lebensformen, Erwerbsarbeit. Wiesbaden: Westdeutscher Verlag.

Destatis (ohne Jahr): Alleinerziehende. Wiesbaden: Statistisches Bundesamt. <https://www.destatis.de/DE/Themen/Gesellschaft-Umwelt/Bevoelkerung/Haushalte-Familien/Glossar/alleinerziehende.html> [29.02.2024].

Destatis (2022a): Familien und Familienmitglieder mit minderjährigen Kindern in der Familie nach Lebensform und Gebietsstand. Wiesbaden: Statistisches Bundesamt. <https://www.destatis.de/DE/Themen/Gesellschaft-Umwelt/Bevoelkerung/Haushalte-Familien/Tabellen/2-6-familien.html> [29.02.2024].

Destatis (2022b): Familien nach Lebensform und Kinderzahl. Wiesbaden: Statistisches Bundesamt. <https://www.destatis.de/DE/Themen/Gesellschaft-Umwelt/Bevoelkerung/Haushalte-Familien/Tabellen/2-1-familien.html> [29.02.2024].

Duncan, Simon/Edwards, Rosalind (1999): *Lone Mothers, Paid Work, and Gendered Moral Rationalities*. Basingstoke, London: Macmillan Press, New York: St. Martin's Press.

Feldhaus, Michael (2015): Familienübergänge. In: Lange, Andreas/Steiner, Christine/Schutter, Sabina/Reiter, Herwig (Hrsg.): *Handbuch Kindheits- und Jugendsoziologie*. Wiesbaden: Springer Fachmedien, 1–21. [https://doi.org/10.1007/978-3-658-05676-6\\_38-1](https://doi.org/10.1007/978-3-658-05676-6_38-1).

Franz, Matthias/Lensche, Herbert/Schmitz, Norbert (2003): Psychological Distress and Socio-economic Status in Single Mothers and their Children in a German City. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 38 (2), 59–68. <https://doi.org/10.1007/s00127-003-0605-8>.

Geisler, Esther/Kreyenfeld, Michaela (2019): Why Do Lone Mothers Fare Worse than Lone Fathers? Lone Parenthood and Welfare Benefit Receipt in Germany. *Comparative Population Studies*, 44, 61–84. <https://doi.org/10.12765/CPoS-2019-09>.

Gornick, Janet C./Maldonado, Laurie C./Sheely, Amanda (2022): Single-Parent Families and Public Policy in High-Income Countries: Introduction to the Volume. *The Annals of the American Academy of Political and Social Science*, 702 (1), 8–18. <https://doi.org/10.1177/00027162221133250>.

Hancioglu, Mine (2015): Alleinerziehende und Gesundheit. Die Lebensphase „alleinerziehend“ und ihr Einfluss auf die Gesundheit [Ruhr-Universität Bochum]. *Hochschulschrift*. <https://hss-opus.ub.ruhr-uni-bochum.de/opus4/frontdoor/index/index/docId/4445> [29.02.2024].

Hank, Karsten/Buber, Isabella (2009): Grandparents Caring for their Grandchildren: Findings From the 2004 Survey of Health, Ageing, and Retirement in Europe. *Journal of Family Issues*, 30 (1), 53–73. <https://doi.org/10.1177/0192513X08322627>.

Harkness, Susan (2022): Single Mothers' Income in Twelve Rich Countries: Differences in Disadvantage across the Distribution. *The Annals of the American Academy of Political and Social Science*, 702 (1), 164–187. <https://doi.org/10.1177/00027162221120758>.

Härkönen, Juho (2017): Diverging Destinies in International Perspective: Education, Single Motherhood, and Child Poverty (Working Paper 713). Luxembourg Income Study (LIS). <https://www.econstor.eu/bitstream/10419/169273/1/713.pdf> [29.02.2024].

Härkönen, Juho (2018): Single-Mother Poverty: How Much do Educational Differences in Single Motherhood Matter? In: Nieuwenhuis, Rense/Maldonado, Laurie C. (Hrsg.): *The Triple Bind of Single-Parent Families: Resources, Employment and Policies to Improve Wellbeing*. Bristol: Policy Press, 31–50. <https://doi.org/10.2307/j.ctt2204rvq.8>.

Helfferich, Cornelia/Hendel-Kramer, Anneliese/Klindworth, Heike (2003): *Gesundheit alleinerziehender Mütter und Väter. Gesundheitsberichterstattung des Bundes 14*. Berlin: Robert Koch-Institut. <https://www.gbe-bund.de/pdf/heft14.pdf> [29.02.2024].

Hübgen, Sabine (2020): *Armutrisiko alleinerziehend: Die Bedeutung von sozialer Komposition und institutionellem Kontext in Deutschland*. Opladen, Berlin, Toronto: Budrich UniPress. <https://doi.org/10.3224/86388818>.

IfD (Institut für Demoskopie Allensbach) (2020a): *Elternschaft heute. Eine Repräsentativbefragung von Eltern unter 18-jähriger Kinder*. Allensbach: Institut für Demoskopie. [https://www.ifd-allensbach.de/fileadmin/IfD/sonstige\\_pdfs/8214\\_Elternschaft\\_heute.pdf](https://www.ifd-allensbach.de/fileadmin/IfD/sonstige_pdfs/8214_Elternschaft_heute.pdf) [29.02.2024].

IfD (Institut für Demoskopie Allensbach) (2020b): *Lebens- und Einkommenssituation von Alleinerziehenden: Zusammenfassung von Kernergebnissen und Schaubilder zu einer repräsentativen Befragung von Alleinerziehenden im Juni/Juli 2020*. Allensbach: Institut für Demoskopie. [https://www.ifd-allensbach.de/fileadmin/IfD/sonstige\\_pdfs/8229\\_Alleinerziehende\\_Lebenssituation.pdf](https://www.ifd-allensbach.de/fileadmin/IfD/sonstige_pdfs/8229_Alleinerziehende_Lebenssituation.pdf) [29.02.2024].

- Keil, Jan/Langmeyer, Alexandra (2020): Vater-Kind-Kontakt nach Trennung und Scheidung: Die Bedeutung struktureller sowie intrafamiliärer Faktoren. *Zeitschrift für Soziologie der Erziehung und Sozialisation*, 40 (1), 39–61. <https://doi.org/10.3262/ZSE2001039>.
- Keim, Sylvia (2018): Are Lone Mothers Also Lonely Mothers? Social Networks of Unemployed Lone Mothers in Eastern Germany. In: Bernardi, Laura/Mortelmans, Dimitri (Hrsg.): *Lone Parenthood in the Life Course* (Bd. 8). Cham: Springer International Publishing, 111–140. [https://doi.org/10.1007/978-3-319-63295-7\\_6](https://doi.org/10.1007/978-3-319-63295-7_6).
- Keim-Klärner, Sylvia (2020): Soziale Netzwerke und die Gesundheit von Alleinerziehenden. In: Klärner, Andreas/Gamper, Markus/Keim-Klärner, Sylvia/Moor, Irene/von der Lippe, Holger/Vonneilich, Nico (Hrsg.): *Soziale Netzwerke und gesundheitliche Ungleichheiten*. Wiesbaden: Springer Fachmedien, 329–346. [https://doi.org/10.1007/978-3-658-21659-7\\_14](https://doi.org/10.1007/978-3-658-21659-7_14).
- Knabe, André (2022): Armut und soziale Netzwerke: Empirische Befunde. In: Knabe, André: *Soziale Armut. Wahrnehmung und Bewältigung von Armut in sozialen Netzwerken*. Wiesbaden: Springer Fachmedien, 57–90. [https://doi.org/10.1007/978-3-658-36141-9\\_3](https://doi.org/10.1007/978-3-658-36141-9_3).
- Kuschick, Doreen/Kuck, Joachim/Rattay, Petra/Pachanov, Alexander/Geene, Raimund (2022): Familiäre Gesundheitsförderung bei Alleinerziehenden und ihren Kindern: Ergebnisse einer systematischen Übersichtsarbeit. *Prävention und Gesundheitsförderung*, 17 (4), 488–498. <https://doi.org/10.1007/s11553-021-00905-1>.
- Lenze, Anne (2021): *Alleinerziehende weiter unter Druck: Bedarfe, rechtliche Regelungen und Reformansätze*. Gütersloh: Bertelsmann Stiftung. <https://www.bertelsmann-stiftung.de/doi/10.11586/2021059> [29.02.2024].
- Lokk, Christina (2018): Familiäre Netzwerke in der Lebenswelt alleinerziehender Migrantinnen. In: Baader, Meike Sophia/Götte, Petra/Gippert, Wolfgang (Hrsg.): *Migration und Familie*. Wiesbaden: Springer Fachmedien, 83–100. [https://doi.org/10.1007/978-3-658-15021-1\\_5](https://doi.org/10.1007/978-3-658-15021-1_5).
- Mackenzie, Jai (2023): ‘I Had to Work Through What People Would Think of Me’: Negotiating ‘Problematic Single Motherhood’ as a Solo or Single Adoptive Mum. *Critical Discourse Studies*, 20 (1), 88–105. <https://doi.org/10.1080/17405904.2021.1997775>.
- May, Vanessa (2004): Narrative Identity and the Re-Conceptualization of Lone Motherhood. *Narrative Inquiry*, 14 (1), 169–189. <https://doi.org/10.1075/ni.14.1.08may>.
- May, Vanessa (2010): Lone Motherhood as a Category of Practice. *The Sociological Review*, 58 (3), 429–443. <https://doi.org/10.1111/j.1467-954X.2010.01925.x>.
- McLanahan, Sara (2004): Diverging Destinies: How Children are Faring under the Second Demographic Transition. *Demography*, 41 (4), 607–627. <https://doi.org/10.1353/dem.2004.0033>.
- Niepel, Gabriele (1994): *Soziale Netze und soziale Unterstützung alleinerziehender Frauen: Eine empirische Studie*. Opladen: Leske + Budrich.

- Nieuwenhuis, Rense (2022): Single Parents Competing in a Dual-Earner Society: Social Policy to Level the Playing Field. *The Annals of the American Academy of Political and Social Science*, 702 (1), 114–128. <https://doi.org/10.1177/00027162221122686>.
- O’Gorman, Laurel (2015): Poverty and Power: The Moral Regulation of Single Mother University Students. *Journal of the Motherhood Initiative for Research and Community Involvement*, 6 (2), 164–178.
- Parolin, Zachary/Lee, Emma K. (2022): Economic Precarity among Single Parents in the United States during the COVID-19 Pandemic. *The Annals of the American Academy of Political and Social Science*, 702 (1), 206–223. <https://doi.org/10.1177/00027162221122682>.
- Prognos (2021): Familienbildung und Familienberatung in Deutschland. Eine Bestandsaufnahme. Im Auftrag des Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend. Düsseldorf, Freiburg: Prognos. <https://www.bmfsfj.de/resource/blob/183222/e7ce032e8b741b-b93ac3f53fdf358d76/familienbildung-und-familienberatung-in-deutschland-prognos-data.pdf> [29.02.2024].
- Rattay, Petra/von der Lippe, Elena/Borgmann, Lea-Sophie/Lampert, Thomas (2017): Gesundheit von alleinerziehenden Müttern und Vätern in Deutschland. *Journal of Health Monitoring*, 2 (4), 24–44. <https://doi.org/10.17886/RKI-GBE-2017-112>.
- Rinken, Barbara (2010): Spielräume in der Konstruktion von Geschlecht und Familie? Alleinerziehende Mütter und Väter mit ost- und westdeutscher Herkunft. Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften.
- Robert Koch-Institut (2020): Gesundheitliche Lage der Frauen in Deutschland. Gesundheitsberichterstattung des Bundes. Berlin: Robert Koch-Institut. <https://doi.org/10.25646/6585>.
- Schneider, Norbert F./Krüger, Dorothea/Lasch, Vera/Limmer, Ruth/Matthias-Bleck, Heike (Hrsg.) (2001): *Alleinerziehen: Vielfalt und Dynamik einer Lebensform*. Stuttgart, Berlin, Köln: Kohlhammer.
- Sperlich, Stefanie/Adler, Frauke-Marie/Beller, Johannes/Safieddine, Batoul/Tetzlaff, Juliane/Tetzlaff, Fabian/Geyer, Siegfried (2022): Getting Better or Getting Worse? A Population-Based Study on Trends in Self-Rated Health among Single Mothers in Germany between 1994 and 2018. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19 (5), 1–13. <https://doi.org/10.3390/ijerph19052727>.
- Sperlich, Stefanie/Arnhold-Kerri, Sonja/Geyer, Siegfried (2011): Soziale Lebenssituation und Gesundheit von Müttern in Deutschland: Ergebnisse einer Bevölkerungsstudie. *Bundesgesundheitsblatt – Gesundheitsforschung – Gesundheitsschutz*, 54 (6), 735–744. <https://doi.org/10.1007/s00103-011-1283-4>.
- Wrzus, Cornelia/Hänel, Martha/Wagner, Jenny/Neyer, Franz J. (2013): Social Network Changes and Life Events across the Life Span: A Meta-Analysis. *Psychological Bulletin*, 139 (1), 53–80. <https://doi.org/10.1037/a0028601>.
- Zagel, Hannah (2018): *Alleinerziehen im Lebensverlauf: Familiendynamiken und Ungleichheit im Wohlfahrtsstaat*. Wiesbaden: Springer VS. <https://doi.org/10.1007/978-3-658-20051-0>.
- Zagel, Hannah/Hübgen, Sabine/Nieuwenhuis, Rense (2021): Diverging Trends in Single-Mother Poverty across Germany, Sweden, and the United Kingdom: Toward a Comprehensive Explanatory Framework. *Social Forces*, 101 (2), 608–638. <https://doi.org/10.1093/sf/soab142>.
- Zartler, Ulrike/Berghammer, Caroline (2023): Einelternfamilien. In: Arránz Becker, Oliver/Hank, Karsten/Steinbach, Anja (Hrsg.): *Handbuch Familiensoziologie*. Wiesbaden: Springer Fachmedien, 543–570. [https://doi.org/10.1007/978-3-658-35219-6\\_22](https://doi.org/10.1007/978-3-658-35219-6_22).

## Impressum

Diese Broschüre ist Teil der Öffentlichkeitsarbeit der Bundesregierung; sie wird kostenlos abgegeben und ist nicht zum Verkauf bestimmt.

### Autorinnen:

Selina Chwoika, Lena Correll, Julia Lepperhoff

### Herausgeber:

Bundesministerium  
für Familie, Senioren, Frauen und Jugend  
Referat Öffentlichkeitsarbeit  
11018 Berlin  
[www.bmfsfj.de](http://www.bmfsfj.de)



### Bezugsstelle:

Publikationsversand der Bundesregierung  
Postfach 48 10 09, 18132 Rostock  
Tel.: 030 18 272 2721  
Fax: 030 18 10 272 2721  
Gebärdentelefon: [gebaerdentelefon@sip.bundesregierung.de](mailto:gebaerdentelefon@sip.bundesregierung.de)  
E-Mail: [publikationen@bundesregierung.de](mailto:publikationen@bundesregierung.de)  
[www.bmfsfj.de](http://www.bmfsfj.de)

Für weitere Fragen nutzen Sie unser  
Servicetelefon: 030 20 179 130  
Montag–Donnerstag: 9–18 Uhr  
Fax: 030 18 555-4400  
E-Mail: [info@bmfsfj.service.bund.de](mailto:info@bmfsfj.service.bund.de)

Einheitliche Behördennummer: 115\*

**Stand:** Mai 2024, 1. Auflage

**Gestaltung:** [www.zweiband.de](http://www.zweiband.de)

\* Für allgemeine Fragen an alle Ämter und Behörden steht Ihnen auch die einheitliche Behördenrufnummer 115 zur Verfügung. In den teilnehmenden Regionen erreichen Sie die 115 von Montag bis Freitag zwischen 8 und 18 Uhr. Die 115 ist sowohl aus dem Festnetz als auch aus vielen Mobilfunknetzen zum Ortstarif und damit kostenlos über Flatrates erreichbar. Gehörlose haben die Möglichkeit, über die SIP-Adresse [115@gebaerdentelefon.d115.de](mailto:115@gebaerdentelefon.d115.de) Informationen zu erhalten. Ob in Ihrer Region die 115 erreichbar ist und weitere Informationen zur einheitlichen Behördenrufnummer finden Sie unter <http://www.d115.de>.

Die Europäische Union fördert zusammen mit dem Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend über den Europäischen Sozialfonds Plus (ESF Plus) das Programm „ElternChanceN – mit Elternbegleitung Familien stärken“ in Deutschland.



Kofinanziert von der  
Europäischen Union