

# Diskussionsmailing im Oktober 2020

**Zur Erinnerung:** Das KiFa-Projekt ermittelt die gesundheitlichen Bedarfe sowie Erfahrungen Alleinerziehender, um bedarfsorientierte gesundheitsförderliche Strukturen zu stärken. Somit möchten wir einen Beitrag dazu leisten, Alleinerziehenden den Zugang zu einer gesundheitsförderlichen Lebensweise zu erleichtern.

Das Projektteam von „**Kind und Familie (KiFa) – familiäre Gesundheitsförderung insbesondere mit Alleinerziehenden**“ freut sich, heute das Diskussionsmailing fortzusetzen. Im vergangenen Mailing haben wir einen ersten **Diskussionsprozess** gestartet. Wir wollten von Ihnen wissen, welche Erfahrungen Sie in Ihrer Institution mit den Herausforderungen unter den Bedingungen der aktuellen Covid-19-Pandemie gemacht haben. Margaretha Müller von der Koordinierungsstelle (KooSt) Alleinerziehender Neukölln hat uns über ihre Erfahrungen mit Alleinerziehenden während der Pandemie (insbesondere im „Lockdown“) in Neukölln berichtet.

In der Zeit von März bis Juli 2020 wurden sehr viele Beratungsanfragen an die Koordinierungsstellen für Alleinerziehende gerichtet, obwohl deren Tätigkeitsbereich nicht primär die Beratung Alleinerziehender einschließt. Es ist davon auszugehen, dass die Betroffenen nach Unterstützungsangeboten im Internet gesucht haben. Circa 75 Klientinnen wandten sich überwiegend telefonisch oder per Email an die KooSt. Sie berichteten vornehmlich von Verzweiflung, Gefühlen der Ratlosigkeit, Vereinsamung bei gleichzeitiger hoher Inanspruchnahme durch Kind(er), Überforderung, dem Gefühl „durchzudrehen“, mangelnden Möglichkeiten, jemanden „zum Zuhören zu haben, der/die mich ernstnimmt“, finanziellen Problemen, der Angst, die Miete nicht mehr bezahlen zu können sowie Ängsten/Zukunftsängsten allgemein. Die Alleinerziehenden schilderten „Symptome“ wie Schlaflosigkeit, „Karussell im Kopf“, Kopfschmerzen, Gereiztheit - auch gegenüber Kind/ern, schlechtes Gewissen, Traurigkeit, Neigung, alles schwarz zu sehen, Bedarf nach Austausch über die Situation und vieles mehr.

Aus den Berichten der hilfeschuchenden Alleinerziehenden lässt sich schließen, dass die Ausnahmesituation in Verbindung mit selbst wahrgenommenen Belastungen und Bedrohungen (permanente einzige Kontaktperson für Kind/er, finanzielle Sorgen, berufliche Zukunftspläne) häufig zu großen psychischen Belastungen geführt haben. Ressourcen im Alltag waren plötzlich nicht mehr vorhanden: „Jetzt bin ich ganz allein – alle meine (wenn auch gegebenenfalls losen) Kontakte und Routinen fallen weg, auf den Ämtern ist niemand oder kaum jemand erreichbar, ich brauche etwas Abstand, kann nicht mehr klar denken, muss mit jemandem reden ...“.

Soweit möglich, erhielten die Alleinerziehenden bei der KooSt direkt eine Beratung oder wurden an andere kompetente Stellen weiterverwiesen. Ein großer Teil der Beratung bestand darin, zuzuhören, die Alleinerziehenden in ihrer Wahrnehmung ernst zu nehmen, gegebenenfalls Lösungsmöglichkeiten für konkrete Angelegenheiten zu diskutieren, auf konkrete (Online-) Angebote hinzuweisen und Mut zuzusprechen. Das Angebot, sich bedarfsweise erneut zu melden, wurde häufig in Anspruch genommen.

Von der **Beauftragten für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt (BCA)** im Jobcenter Neukölln, Carola Felber, erhielten wir eine Rückmeldung zu gesundheitlichen Themen, die Alleinerziehende betreffen. Im Kontext der Beratung werden verschiedene Aspekte offenkundig, die körperliche und psychische Belastungen hervorrufen können. Dazu zählen z.B. Unkenntnis beziehungsweise empfundene Zugangshürden zu Mutter-Kind-Kuren und der entsprechenden Beratungskanäle. Insbesondere fehlen niedrighschwellige Zugänge zu Kinderbetreuung auch außerhalb der regulären Betreuungszeiten in Kita/Schule, damit sich Alleinerziehende u.a. um ihre Gesundheit kümmern können. Die körperliche und psychische Belastung der Ratsuchenden wirken sich teilweise auf die Vermittlungsbemühungen aus.

Als KiFa-Projektteam haben auch wir unmittelbar Auswirkungen der Pandemie im Forschungsprozess erfahren. Der Feldzugang unserer Studie wurde durch die Kontaktbeschränkungen erschwert und damit die Fortsetzung der Interviewdurchführung mit Alleinerziehenden über mehrere Monate verhindert. Mittlerweile konnten wir weitere Interviews durchführen und haben die Folgen der Pandemie im Alltag von Alleinerziehenden als neuen thematischen Schwerpunkt mit in unsere Auswertung aufgenommen. Zahlreiche ermutigende Berichte erhielten wir vom berlinweiten Aufbau von Koordinierungsstellen für Alleinerziehende. In einem späteren Mailing werden wir hier auch gerne Berichte und Erfahrungen aufnehmen. Wir danken für die ersten Rückmeldungen und freuen uns auf weitere Mitteilungen, Anregungen und Erfahrungsberichte.

#### **Weitere Informationen rund um das Projekt-KiFa:**

Wir hoffen, dass wir Ihnen einen vertieften Einblick in unsere Forschungsarbeit geben konnten und freuen uns immer über eine Rückmeldung zu den dargestellten Themen.

Sollten Sie noch Interesse an weiteren Informationen rund um das Projekt-KiFa haben, stellen wir Ihnen gerne unsere laufende Projektarbeit über die Website der [Alice Salomon Hochschule Berlin](#) zur Verfügung.

Herzliche Grüße

Miriam Knörnschild und das KiFa-Projektteam

E-Mail: [knoernschild@ash-berlin.eu](mailto:knoernschild@ash-berlin.eu)