

www.ipse-online.de

Beratungsstellen im Bezirk

Erziehungs- und Familienberatung des Bezirksamtes

Landsberger Allee 563, 12679 Berlin,

Tel.: 9311148

Golliner Str. 4, 12689 Berlin,

Tel.: 93496177

Etkar-André-Str. 8, 12619 Berlin,

Tel.: 902933301

Kinder- u. Jugendgesundheitsdienst für Säuglinge, Kleinkinder u. Schüler

Premnitzer Str. 11, 12681 Berlin

Tel.: 902936644/-33

SOS-Familienzentrum Berlin

Alte Hellersdorfer Str. 77, 12629 Berlin

Tel.: 5689100

Familienberatung Marzahn

Basdorfer Str. 8, 12679 Berlin

Tel.: 9352063

Weitere Kontaktstellen

Kinder- und Jugendhilfezentrum „Haus Windspiel“, JAO e.V.,

Golliner Str. 6, 12689 Berlin

Tel.: 93491420

AHA-Elterntreff im Jugendhilfezentrum pad e.V.

Allee der Kosmonauten 77, 12681 Berlin

Tel.: 54396595

Schulpsychologisches Beratungszentrum Marzahn-Hellersdorf

Naumburger Ring 17, 12627 Berlin

Tel.: 9114867-0

Kiek in e.V. Berlin - Stadtteilzentrum,

Rosenbecker Str. 25-27, 12689 Berlin

Tel.: 93665270

Dieser Handzettel wurde erstellt von:

Erziehungs- und Familienberatung Friedrichshain-Kreuzberg

Stand: Oktober 2009



Eine Arbeitsgruppe der GesundheitswerkSTADT
Marzahn-Hellersdorf
Mitglied im Gesunde Städte-Netzwerk der BRD

Nr. 8



Interinstitutionelles Projekt zur
Stärkung der Erziehungskompetenz

Allein erziehend



Unterstützt durch die Entwicklungspartnerschaft „Berlin DiverCity“ und
die Deutsche Telekom im Rahmen von EQUAL, gefördert durch das
BMAS aus Mitteln des Europäischen Sozialfonds

Allein erziehend

Neben allen Problemen von außen machen sich gerade allein stehende Mütter/Väter das Leben selbst noch zusätzlich schwer. Gemeint sind die „inneren Fallen“, verinnerlichte, selbstschädigende Denkmuster, die sich allein Erziehende selbst stellen:

1. „Ich bin jetzt für alles allein verantwortlich.“

Das stimmt leider in den meisten Fällen. Aber das heißt nicht, dass Sie sich allein die Schuld geben müssen, wenn etwas schief läuft. Oft lassen Ihnen die Verhältnisse gar keine Wahl. Sie können doch nichts dafür, wenn Ihr Kind zum Beispiel zwei Stunden früher als im Stundenplan vorgesehen von der Schule nach Hause geschickt wird, sich alleingelassen fühlt und dann aus Langeweile vor der Glotze hockt. Als ob Sie bei jeder überraschend ausgefallenen Schulstunde wirklich riskieren könnten, bei der Arbeit alles stehen und liegen zu lassen und nach Hause zu eilen.

2. „Ich muss jetzt alles allein schaffen.“

Haushalt, Kinder und womöglich noch der Beruf - wenn alles nur auf den Schultern der Mutter/des Vaters lastet, kommt manches zu kurz. Das ist normal. Versuchen Sie nicht, in allem perfekt zu sein. Dann bleibt eben das Wohnzimmer unaufgeräumt! Auch in Familien mit zwei Elternteilen läuft längst nicht alles hundertprozentig.

3. „Ich darf jetzt nicht versagen.“

Das Kind/die Kinder laufen aus dem Ruder, sind aggressiv und/oder haben Probleme in der Schule? Machen Sie sich keine Vorwürfe, sondern holen Sie sich Rat bei Freunden oder Erziehungsberatern. Und denken Sie daran: Sie als Mutter/Vater können nicht alles zum Wohlergehen Ihres Kindes beitragen. Auch die Abwesenheit des anderen Elternteils hat mit der Entwicklung Ihres Kindes zu tun, im positiven wie im negativen. Darauf haben Sie aber wenig Einfluss, dagegen können Sie nicht ankämpfen.

4. „Für meine Bedürfnisse bleibt jetzt keine Zeit mehr.“

Unternehmen Sie alle nur denkbaren Anstrengungen, um ein Netzwerk an Freunden, Nachbarn und Verwandten aufzubauen, die Sie bei der Kinderbetreuung entlasten. Denn je mehr Sie entlastet sind, umso besser geht es Ihnen und Ihrem Kind, weil sie nicht nur auf einander fixiert sind. Wer sich selbst nichts gönnt, wird freudlos.

5. „Ich darf jetzt nicht krank werden, sonst bricht alles zusammen.“

Zugegeben, wenn Sie mal „ausfallen“, geht's erst mal drunter und drüber, vor allem, wenn die Kinder noch klein sind. Wer soll für sie kochen, wer bringt sie in den Kindergarten und holt sie wieder ab? Das ist erst mal ein Problem. Aber es regelt sich alles. Vielleicht sind Sie gezwungen, fremde Hilfe anzunehmen, vielleicht von Leuten, die Sie vorher damit nie belästigen wollten, die aber vielleicht Gefallen daran finden, etwas für Sie tun zu können.

6. „Ohne Vater/Mutter werden wir nie eine glückliche Familie sein.“

Warum nicht? Manchmal sind Alleinerziehende nicht nur Opfer, sondern auch Gewinner. Denn, mit einem Partner zusammenzuleben, der sich der Verantwortung entzieht, ist auch keine Freude und kostet viel Energie.

7. „Mein Kind hat doch nur mich.“

Wenn Sie diesen Satz verinnerlicht haben, ziehen Sie wirklich alle Lasten auf sich allein und laufen Gefahr, sich mit Ihrem Kind einzuigeln. Dabei ist für Ihr Kind nichts förderlicher als der Kontakt zu anderen Erwachsenen. Weitere unterschiedliche Menschen mit verschiedenartigen Persönlichkeiten sind für die Entwicklung Ihres Kindes von großer Bedeutung - nicht als „Ersatz“ sondern auch mal als „guter“ Verbündeter.