



Familienzentrum Rietberg

Wiedenbrücker Straße 36
33397 Rietberg

Öffnungszeiten

Montag bis Freitag 09.00 bis 12.00 Uhr
Donnerstag auch 14.00 bis 18.00 Uhr

So erreichen Sie uns

Katharina Kneuper 05244 / 986-316
katharina.kneuper@stadt-rietberg.de

Martin Hillemeier 05244 / 986-308
martin.hillemeier@stadt-rietberg.de

oder familienzentrum@stadt-rietberg.de
FAX 05244 / 986-318

Informationen für Familien finden Sie unter
www.familienzentrum.rietberg.de

Dieser Handzettel wurde erstellt in Anlehnung an einen Flyer im Lokalen Bündnis für Familie Marzahn-Hellersdorf von Berlin (AG Interinstitutionelles Projekt zur Stärkung der Erziehungskompetenz) www.ipse-mh.blogspot.de.

Stärkung der Erziehungskompetenz

ALLEINERZIEHEND

**LOKALE BÜNDNISSE
FÜR FAMILIE**

Rietberg

Alleinerziehend

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 Alleinerziehende 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 einzugeln. Dabei ist für Ihr Kind als der Kontakt zu anderen Erwachsenen förderlich. Weitere unterschiedliche Menschen mit verschiedenartigen Persönlichkeiten sind für die Entwicklung Ihres Kindes von großer Bedeutung - nicht als "Ersatz" sondern auch mal als "guter" Verbündeter.