

ALLEINERZIEHEND



REALITÄTSCHECK

Alleinerziehend und Vollzeit

Warum „besser organisieren“ keine Antwort auf fehlende Zeit, Betreuung und Geld ist.

Alleinerziehend und Vollzeit arbeiten: Auf dem Papier klingt es nach Organisation. Im Alltag ist es ein Dauerlauf zwischen Wecker, Arbeitsweg, Schulproblemen, Arztterminen, Haushalt und dem Versuch, abends noch ein Mensch zu sein.

Viele Alleinerziehende wollen arbeiten. Sie wollen ihr Leben selbst finanzieren, Vorbild sein und ihren Kindern Sicherheit geben. Doch der Alltag ist oft so gebaut, als stünde im Hintergrund selbstverständlich eine zweite erwachsene Person bereit. Jemand, der das kranke Kind abholt, beim Elternabend sitzt, Formulare unterschreibt oder spontan den Zahnarzttermin übernimmt.

Die unsichtbare Schicht nach der Schicht

Nach der bezahlten Arbeit beginnt die unbezahlte. Einkaufen, kochen, Hausaufgaben, Gespräche, Wäsche, Streit schlichten, Termine planen. Dazu die Sorge, ob das Geld reicht und ob man dem Kind trotz Zeitdruck gerecht wird. Wer Stunden reduziert, verliert Einkommen. Wer Vollzeit bleibt, verliert oft Kraft. Diese Rechnung ist brutal, weil es selten eine wirklich gute Lösung gibt.

Arbeitgeber loben Familienfreundlichkeit gern in Broschüren. Entscheidend ist aber, was passiert, wenn morgens die Schule anruft. Flexible Arbeitszeiten, planbare Dienste und Verständnis bei Betreuungsausfällen sind keine Wohlfühlzugaben. Sie entscheiden darüber, ob Alleinerziehende beruflich dauerhaft bestehen können.

ALLEINERZIEHEND

Alleinerziehend und Vollzeit

FORTSETZUNG

Unterstützung ist keine Schwäche

Viele versuchen zu lange, alles allein zu tragen. Dabei ist ein tragfähiges Netz kein Luxus: Großeltern, Freunde, Nachbarn, Eltern aus der Klasse, Beratungsstellen und verlässliche Betreuung können einzelne Lasten abfangen. Auch kleine Absprachen helfen: Ein Kind mitnehmen, einen Termin übernehmen, Essen mitkochen.

Unterhaltsvorschuss: Nicht bei 16 Schluss

Der gesetzliche Unterhaltsvorschuss kann nach aktueller Rechtslage grundsätzlich längstens bis zum 18. Geburtstag gezahlt werden, sofern die Voraussetzungen erfüllt sind. Gerade bei Jugendlichen gelten zusätzliche Bedingungen. Politische Forderungen nach Kürzungen oder einer niedrigeren Altersgrenze würden viele Familien dort treffen, wo Ausgaben für Schule, Mobilität, Kleidung und Freizeit eher steigen als sinken.

Wer über Familienleistungen spricht, sollte nicht nur Zahlen sehen. Dahinter stehen Kinder, deren Alltag nicht davon abhängen darf, ob der unterhaltspflichtige Elternteil zuverlässig zahlt.

“
Alleinerziehend heißt nicht allein verantwortlich für jedes gesellschaftliche Versäumnis.

Quelle zur Rechtslage: Familienportal des Bundes und Unterhaltsvorschussgesetz, Stand Juli 2026.



FAKTECHECK UNTERHALTSVORSCHUSS

Nach aktueller Rechtslage endet der Anspruch nicht pauschal mit 16. Er kann unter Voraussetzungen bis zum 18. Geburtstag bestehen.

Was sich ändern muss

- Mehr verlässliche Ganztags- und Ferienbetreuung.
- Arbeitszeiten, die zum echten Familienalltag passen.
- Weniger bürokratische Hürden bei Hilfen und Zuschüssen.
- Eine Kultur, in der Alleinerziehende nicht ständig beweisen müssen, dass sie genug leisten.

KOMPAKT



- ✓ Mehr verlässliche Ganztags- und Ferienbetreuung.
- ✓ Arbeitszeiten, die zum echten Familienalltag passen.
- ✓ Weniger bürokratische Hürden bei Hilfen und Zuschüssen.
- ✓ Eine Kultur, in der Alleinerziehende nicht ständig beweisen müssen, dass sie genug leisten.