

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.



PATCHWORK ZUSAMMENLEBEN

Zugehörigkeit braucht Grenzen

Familie hilft. Aber Familie ist kein kostenloses Hotel ohne Regeln.

Patchwork klingt nach bunter Decke. In Wirklichkeit ist es eher eine Baustelle, auf der alte Verletzungen, neue Beziehungen, unterschiedliche Regeln und große Hoffnungen gleichzeitig herumliegen.

Wenn ein erwachsenes Stiefkind in den Haushalt zieht, verändern sich Abläufe und Erwartungen. Wer schon zwei jüngere Kinder versorgt, arbeitet und den Haushalt trägt, kann nicht zusätzlich dauerhaft Hotel, Restaurant und Wäscheservice spielen. Auch ein 22-Jähriger bleibt Teil der Familie. Aber erwachsen sein bedeutet, Verantwortung zu übernehmen.

Familie ist kein kostenloses Rundum-Paket

Ein Beitrag zu Miete und Lebensmitteln ist keine Strafe. Ebenso wenig sind Aufgaben im Haushalt eine Demütigung. Wer mit anderen zusammenlebt, beteiligt sich. Das gilt unabhängig davon, ob jemand leibliches Kind, Stiefkind oder Partner ist.

Konflikte entstehen oft nicht an der Höhe eines Beitrags, sondern an unausgesprochenen Erwartungen. Der eine denkt: Familie hilft ohne Bedingungen. Der andere denkt: Hilfe ist möglich, aber nicht grenzenlos. Beides darf ausgesprochen werden.

PATCHWORK

**EINE FAIRE GRUNDREGEL**

Wer im Haushalt lebt, übernimmt Verantwortung passend zu Alter, Einkommen und Möglichkeiten.

Klare Regeln vor dem Einzug

- Wie lange ist der Aufenthalt geplant?
- Welcher Beitrag zu Kosten und Haushalt wird erwartet?
- Wie werden Rücksicht, Ruhezeiten und gemeinsame Räume geregelt?
- Was passiert, wenn Vereinbarungen dauerhaft nicht eingehalten werden?

”

Familie darf auffangen. Sie darf aber nicht ausgenutzt werden.



Besonders wichtig ist, die jüngeren Kinder nicht aus dem Blick zu verlieren. Sie merken, wenn Regeln plötzlich für einen Erwachsenen nicht gelten, während sie selbst Pflichten erfüllen sollen. Ungleichbehandlung schafft Frust.

Grenzen können Beziehungen schützen

Manchmal führt eine klare Grenze zunächst zum Kontaktabbruch. Das tut weh. Trotzdem kann es richtig sein, einen Auszug zu verlangen, wenn das Zusammenleben dauerhaft einseitig geworden ist. Liebe bedeutet nicht, jede Belastung unbegrenzt hinzunehmen.

Patchwork gelingt nicht durch Harmonie um jeden Preis. Es gelingt, wenn alle wissen: Du gehörst dazu. Und gerade deshalb trägst du deinen Teil bei.

KOMPAKT

Klär Zeiten und Dauer des Aufenthalts.



Lege Kosten- und Haushaltsbeiträge fest.



Regelt Rücksichtnahme, Ruhezeiten und gemeinsame Räume.



Vereinbart Folgen, wenn Regeln dauerhaft nicht eingehalten werden.

VÄTER & UMGANG

PERSÖNLICH

Vatersein trotz Hindernissen

Was wiederholte Absagen, Ausschluss und jahrelanger Kampf mit einem Elternteil machen können.

Väter, die um verlässlichen Kontakt zu ihren Kindern kämpfen, werden häufig erst wahrgenommen, wenn sie laut werden oder irgendwann aufgeben. Dazwischen liegen Jahre aus abgesagten Wochenenden, vergessenen Elternabenden und dem Gefühl, im Leben der eigenen Kinder nur Gast zu sein.

Es beginnt oft scheinbar klein: Ein Umgangswochenende wird verschoben, weil angeblich etwas dazwischengekommen ist. Dann folgt das nächste. Geburtstage werden ohne Information geplant, schulische Termine zu spät weitergegeben. Der neue Partner übernimmt selbstverständlich Aufgaben, während der Vater außen vor bleibt.

Wenn Rückzug als Desinteresse gelesen wird

Nach Jahren des Kampfes ziehen sich manche Eltern zurück. Nicht, weil ihnen das Kind egal ist, sondern weil die ständige Zurückweisung seelisch zermürbt. Dieser Rückzug wird später gern als Beweis verwendet: Er hat sich doch nicht gekümmert. Dabei wird übersehen, wie viele vergebliche Versuche vorher lagen.

“
Kinder brauchen keine Loyalitätskämpfe. Sie brauchen Zugang zu beiden Eltern.

”

Für Kinder entsteht ein verzerrtes Bild, wenn Informationen gefiltert oder Beziehungen systematisch erschwert werden. Sie brauchen keine Helden und keine Schuldigen. Sie brauchen die Möglichkeit, eigene Erfahrungen mit beiden Eltern zu machen.

Kinderrechte – Grundlagen für eine starke Zukunft

Kinder haben Rechte – und die sind in der UN-Kinderrechtskonvention festgeschrieben. Sie gelten für alle Kinder, überall auf der Welt.

DIE WICHTIGSTEN KINDERRECHTE:

- Recht auf Gleichbehandlung
- Recht auf Gesundheit
- Recht auf Bildung
- Recht auf Spiel und Freizeit
- Recht auf freie Meinungsäußerung
- Recht auf Schutz vor Gewalt
- Recht auf Geborgenheit
- Recht auf elterliche Fürsorge

GUT ZU WISSEN

Kinderrechte stärken Kinder – und helfen Eltern, sie besser zu verstehen.

*„Kinderrechte sind Menschenrechte –
klein anfangen, groß wirken.“*



Kinderpflichten – Verantwortung von Anfang an

Rechte und Pflichten gehören zusammen.
Kinder lernen durch klare Regeln,
Rücksicht und gemeinsame Werte.

WICHTIGE KINDERPFLICHTEN:



Respektvoller Umgang
miteinander



Hilfsbereitschaft
in der Familie



Aufgaben übernehmen
(z. B. Tisch decken)



Regeln einhalten
(zuhören, abwarten)



Eigenverantwortung
lernen

TIPP FÜR ELTERN

Pflichten nicht als Druck sehen,
sondern als Chance, Kinder stark
fürs Leben zu machen.



SCHÜLERPRAKTIKUM – ERSTE SCHRITTE IN DIE BERUFSWELT

Ein Praktikum hilft Jugendlichen, Berufe kennenzulernen und ihre Stärken zu entdecken. Eine wertvolle Erfahrung für die Zukunft!

TIPPS FÜR EIN ERFOLGREICHES PRAKTIKUM:

- ✓ Frühzeitig bewerben
- ✓ Offen sein und Fragen stellen
- ✓ Zuverlässig und pünktlich sein
- ✓ Notizen machen und Feedback holen
- ✓ Spaß haben und Erfahrungen sammeln



GUT ZU WISSEN

Ein Praktikum kann der erste Schritt zu deinem Traumberuf sein!

Wenn Kinder die Schule verweigern

Schulverweigerung ist ein ernstes Thema. Hinter dem Verhalten stecken häufig Ängste, Überforderung oder Konflikte.

WAS ELTERN TUN KÖNNEN:



Zuhören und ernst nehmen



Gemeinsam nach Ursachen suchen



Schule einbeziehen



Professionelle Hilfe nutzen



Kleine Schritte feiern

WICHTIG

Geduld, Verständnis und Unterstützung helfen deinem Kind zurück in den Alltag.



Mobbing – hinschauen, helfen, handeln!

Mobbing kann jedes Kind treffen – in der Schule, online oder im Freundeskreis. Wegschauen macht es schlimmer.

SO KANNST DU HELFEN:



Hinschauen und nicht ignorieren



Betroffene unterstützen



Mit Lehrern oder Erwachsenen sprechen



Gemeinsam Lösungen finden



Stark machen statt ausgrenzen

GEMEINSAM STARK

Jedes Kind hat das Recht auf Respekt, Sicherheit und Freundschaft.

Toxische Partnerschaften erkennen und handeln

Nicht jede Beziehung tut gut. Toxische Muster können seelisch belasten und das Selbstwertgefühl zerstören.

WARNZEICHEN:

- 🚫 Ständige Kritik
- 🚫 Kontrolle und Eifersucht
- 🚫 Abwertung und Demütigung
- 🚫 Schuldzuweisungen
- 🚫 Isolation von Freunden und Familie

DU BIST WICHTIG!

Hilfe zu suchen ist kein Zeichen von Schwäche, sondern von Stärke. Du verdienst Respekt und Wertschätzung.

Kontrolle in der Beziehung – wenn Liebe zum Gefängnis wird

Kontrolle beginnt oft schleichend und wird als „Fürsorge“ getarnt. Doch wahre Liebe schenkt Freiheit.

BEISPIELE FÜR KONTROLLE:



Handy und soziale Medien
überwachen



Entscheidungen abnehmen



Treffen mit Freunden verbieten



Geld kontrollieren



Drohungen und Erpressung

FREIHEIT IST LIEBE

Du hast das Recht auf Vertrauen,
Privatsphäre und Selbstbestimmung.

Körpergefühl & Nähe – Kommt vor Liebe

Junge Menschen erleben
Veränderungen, entdecken
Nähe und stellen Fragen.

WICHTIGE EMPFEHLUNGEN:

-  Über Gefühle sprechen
-  Grenzen respektieren
-  Verhütung und Schutz
nicht vergessen
-  Selbstwert stärken
-  Informiere dich gut

ECHT & WICHTIG

Liebe beginnt mit Respekt –
für dich und dein Gegenüber.



LESERFRAGE

Frage:

„Ich habe das Gefühl, dass Intimität in unserer Beziehung zu kurz kommt. Wie können wir wieder näher zueinanderfinden?“

Antwort:

Intimität braucht Zeit, Vertrauen und Kommunikation. Sprecht offen über eure Bedürfnisse, plant bewusst gemeinsame Zeit ein und seid geduldig miteinander. Kleine Gesten und Nähe im Alltag stärken eure Verbindung.

TIPP

Manchmal hilft es auch, sich professionelle Unterstützung zu holen.

Meerschweinchen – kleine Freunde mit großem Herz

WAS MEERSCHWEINCHEN BRAUCHEN:



Artgerechte Haltung
(mind. zu zweit)



Viel Platz zum Bewegen



Frisches Heu und Gemüse



Sauberes Gehege



Tierärztliche Versorgung

TIPP

Meerschweinchen sind gesellig,
neugierig und freuen sich
über tägliche Zuwendung.



LIEBE & SEX

BEZIEHUNGSMODELLE

Liebe, Bindung oder Freundschaft Plus?

Nicht jede Freiheit fühlt sich frei an.

Sex, Liebe, Bindung oder Freundschaft Plus? Moderne Beziehungen wirken freier als früher. Gleichzeitig sind sie nicht automatisch einfacher.

Freundschaft Plus kann funktionieren, wenn beide dasselbe wollen, offen sprechen und Grenzen respektieren. Sie scheitert häufig nicht am Modell, sondern an unausgesprochenen Hoffnungen. Einer sagt ‚locker‘, denkt aber ‚vielleicht wird mehr daraus‘. Der andere genießt Nähe, ohne Bindung zu wollen.

Keine Beziehung ohne Verantwortung

Auch unverbindliche Nähe braucht Verlässlichkeit: ehrliche Absprachen, Schutz vor sexuell übertragbaren Infektionen, Respekt und die Freiheit, jederzeit Nein zu sagen. Wer nur auftaucht, wenn es ihm passt, und Gefühle des anderen kleinredet, lebt keine Freiheit, sondern Bequemlichkeit auf fremde Kosten.

Für Menschen mit starkem Bindungswunsch kann Freundschaft Plus schmerzhaft sein. Andere empfinden klassische Partnerschaften als einengend. Es gibt kein Modell für alle. Entscheidend ist, ob das gelebte Modell zu den eigenen Bedürfnissen passt, nicht ob es gerade modern klingt.



Unverbindlich darf
nie bedeutungslos heißen.

PREISFRAGE

Warum zahlen Frauen beim Friseur mehr?



Ein altes Preissystem trifft auf moderne Lebenswirklichkeit.

Warum zahlen Frauen beim Friseur oft mehr als Männer, obwohl manche Männer lange Haare haben und manche Frauen nur die Spitzen schneiden lassen? Die kurze Antwort: Tradition, Preissysteme und Bequemlichkeit der Branche.

Viele Salons kalkulieren noch immer nach Damen- und Herrenschnitt. Das ist einfach zu verkaufen, aber nicht immer fair. Denn der tatsächliche Aufwand hängt eher von Haarlänge, Dichte, Technik, Wasch- und Föhnzeit sowie gewünschtem Ergebnis ab als vom Geschlecht.

Ein überholtes System

Ein Mann mit langem, dichtem Haar kann mehr Zeit benötigen als eine Frau mit kurzem Schnitt. Trotzdem steht auf der Preisliste häufig „Herren 28 Euro, Damen 48 Euro“. Das wirkt wie eine alte Gewohnheit, die niemand mehr hinterfragt.

Fairer wären geschlechtsneutrale Preise nach Aufwand: Kurzhaarschnitt, Langhaarschnitt, Maschinenarbeit, Schnitt mit Waschen und Styling. Einige Salons machen das bereits. Kundinnen und Kunden dürfen nachfragen, wie der Preis zustande kommt.



„Haare haben kein Geschlecht. Arbeitszeit schon.“



FAMILIE IST KEIN PERFEKTES BILD.

Sie ist das, was wir jeden Tag daraus machen.

Es wird Tage geben, an denen alles leicht fällt – und solche, an denen nichts nach Plan läuft. Beides gehört dazu.

Was bleibt, ist eure Liebe, euer Einsatz und euer Mut, immer wieder neu anzufangen. Dafür möchten wir euch danken.

Ihr macht das großartig.



VORSCHAU AUF DIE NÄCHSTE AUSGABE

- Handyzeiten in getrennten Familien: Warum unterschiedliche Regeln Kinder belasten können.
- Kinderarmut: Was Zahlen im echten Alltag bedeuten.
- Familienurlaub mit kleinem Budget.
- Neue Rezepte nach Marcells Art und eine große Wissensseite für Kinder.

