

# NETZWERK ALLEINERZIEHENDE

NEWSLETTER NR. 11 - JANUAR 2026



## Das Projekt

Vom GKV-Bündnis für Gesundheit in Mecklenburg-Vorpommern gefördert, mit dem Landkreis Vorpommern-Greifswald als Projektträger und der ISBW gGmbH als Kooperationspartner wird seit September 2022 bis August 2026 in Greifswald ein Projekt zur Gesundheitsförderung Alleinerziehender umgesetzt.

In dieser Ausgabe stellen wir Initiativen, Perspektiven und Angebote vor, die sich für die Unterstützung von Alleinerziehenden starkmachen:

Wir präsentieren das Generationenbündnis in Greifswald, geben Einblicke aus einem Interview mit Dr. Christina Boll vom Deutschen Jugendinstitut (DJI) in München, empfehlen das Buch von Sara Buschmann und bündeln die wichtigen Termine für Beratung und Ein-Eltern-Café im 1. Halbjahr im Familienhafen Greifswald zum Vormerken.

### **Ansprechpartnerinnen:**

**Diana Wienbrandt, Sophie Ressin und Milena Stein**

Mail: [diana.wienbrandt@isbw.de](mailto:diana.wienbrandt@isbw.de) + [sophie.ressin@isbw.de](mailto:sophie.ressin@isbw.de)

Tel. 0176 / 56371957 + 0170/ 3636665

## Inhalt

Vorgestellt: Generationenbündnis in Greifswald

Interview: Dr. Christina Boll vom DJI München

Buchtipps: Sara Buschmann - Die Gründerin von Solomütter

Vorgemerkt: Termine Beratung, Ein-Eltern-Café für das 1. HJ



# Vorgestellt:

## GENERATIONENBÜNDNIS STÄRKT MITEINANDER IN GREIFSWALD

Das **Generationenbündnis Greifswald** stärkt das generationsübergreifende Miteinander in der Stadt und bringt engagierte Akteur\*innen aus Zivilgesellschaft, Kultur, Bildung und Sozialarbeit zusammen. Ziel ist es, Bedarfe verschiedener Generationen sichtbar zu machen, voneinander zu lernen und gemeinsame Projekte für Jung und Alt zu entwickeln.


Auch wir als ISBW Familienhafen sind seit einigen Monaten aktives Mitglied im Generationenbündnis. Mit unserer Erfahrung in der Arbeit mit alleinerziehenden Eltern bringen wir deren Perspektiven in das Generationenbündnis ein und beteiligen uns am fachlichen Austausch sowie an der Vernetzung rund um familienbezogene Themen in Greifswald.

Das Bündnis trifft sich vier bis sechs Mal im Jahr und ist offen für Institutionen, Initiativen und Einzelpersonen. Zu den Beteiligten gehören unter anderem die beiden Mehrgenerationenhäuser, der Stadtjugendring, der Seniorenbeirat, das Theater Vorpommern, der Kinderschutzbund sowie zahlreiche weitere (ehrenamtlich) Engagierte.



### **Podcast „Greifswalder Stadtgespräche: Wir hören hin!“**

Ein gemeinsames Projekt des Generationenbündnisses ist der Podcast „Greifswalder Stadtgespräche: Wir hören hin!“, der in Kooperation mit der Partnerschaft für Demokratie Greifswald und radio 98eins entsteht.

 In dem Podcast kommen Menschen aus unterschiedlichen Generationen und Arbeitsfeldern miteinander ins Gespräch – über Themen wie Familie, Pflege, Ehrenamt, Jugend, Kultur und demokratisches Engagement. Ziel ist es, zuzuhören, Perspektiven sichtbar zu machen und den gesellschaftlichen Dialog zu fördern.

**Podcast-Ankündigung: Am 4. März** stellen wir als ISBW Familienhafen im Podcast unser Projekt „Gesundheitsförderung für Alleinerziehende“ vor. Dabei sprechen wir über Bedarfe, Angebote und darüber, wie Alleinerziehende in ihrem Alltag gestärkt werden können. Wir freuen uns sehr über Zuhörer\*innen, die einschalten, zuhören und das Projekt begleiten möchten.



# Im Interview:

PD DR. CHRISTINA BOLL VOM DEUTSCHEN  
JUGENDINSTITUT MÜNCHEN

**Das folgende Kurz-Interview basiert auf einem Beitrag der Initiative „Erfolgsfaktor Familie“. In dem Praxisforum spricht PD Dr. Christina Boll über die Lebensrealität von Alleinerziehenden und den weit verbreiteten chronischen Zeitmangel in ihrem Alltag.**

## **Warum stehen Alleinerziehende besonders unter Zeitdruck?**

Alleinerziehende tragen die Verantwortung für Kinderbetreuung, Haushalt und Erwerbsarbeit meist allein. Anders als bei getrennterziehenden Eltern gibt es in der Regel keinen zweiten Haushalt, der Aufgaben auffängt.

## **Wie verbreitet ist diese Lebensform?**

In Deutschland leben rund 1,7 Millionen Alleinerziehende, etwa 90 Prozent davon sind Frauen. Die meisten Kinder wohnen überwiegend bei einem Elternteil.

## **Was bedeutet „chronischer Zeitmangel“ konkret?**

Zeitmangel ist für viele Alleinerziehende kein Ausnahmezustand, sondern Dauerbelastung. Alltag, Erwerbsarbeit und Sorgearbeit müssen ständig parallel organisiert werden – oft ohne ausreichende Unterstützung oder Erholungszeiten.

## **Welche Faktoren verschärfen die Situation?**

Starre Arbeitszeiten, eingeschränkte Kinderbetreuungsangebote, fehlende Vertretungsmöglichkeiten im Krankheitsfall sowie lange Wege und bürokratische Anforderungen verstärken den Zeitdruck zusätzlich.

## **Was kann Alleinerziehende entlasten?**

Hilfreich sind vor allem flexible Arbeitszeitmodelle, mobile Arbeitsmöglichkeiten, verlässliche und bedarfsgerechte Kinderbetreuung sowie Weiterbildungsmöglichkeiten, die sich an die Lebensrealität Alleinerziehender anpassen.

## **Warum ist das auch gesellschaftlich relevant?**

Gelingende Vereinbarkeit ermöglicht Alleinerziehenden, gesund zu bleiben, im Beruf zu bleiben und ihre Qualifikationen weiterzuentwickeln – ein wichtiger Beitrag zu Chancengleichheit und Fachkräftesicherung.



PD Dr. Christina Boll ist Arbeitsmarkt- und Familienökonomin und forscht zu den Themen Vereinbarkeit von Familie und Beruf, Zeitverwendung, Geschlechterungleichheiten und Arbeitsorganisation. Sie ist als wissenschaftliche Expertin am Deutschen Jugendinstitut (DJI) tätig und regelmäßig als Referentin und Interviewpartnerin zu familienpolitischen Fragestellungen gefragt.

*Bild: © Netzwerkbüro "Erfolgsfaktor Familie"*

# Buchtipp:

„DAS BUCH, DAS DU VOR DEM  
ALLEINERZIEHEN GELESEN HABEN MUSST“



Alleinerziehen trifft viele Familien plötzlich und unerwartet, sei es durch Trennung, Verlust oder Veränderung der Lebenssituation. Dieses Buch ist ein ehrlicher, kluger und praktischer Leitfaden für alle Menschen mit Kindern – insbesondere für (werdende) Alleinerziehende.

Es beleuchtet, warum das traditionelle Familienmodell „Mutter-Vater-Kind“ häufig brüchig ist, wie gesellschaftliche Strukturen Alleinerziehende oft übersehen und mit welchen Herausforderungen sie im Alltag zu tun haben.

Sara Buschmann verbindet in ihrem Ratgeber persönliche Erfahrung mit fundierter Recherche und gibt hilfreiche Antworten auf Fragen wie: „Wie bereite ich mich vor?“ und „Was würde ich tun, wenn ich bald alleinerziehend wäre?“ – ergänzt durch konkrete Tipps und Orientierungen für den Alltag.

➡ Perfekt für: alleinerziehende Eltern, werdende Alleinerziehende und alle, die sich besser auf familiäre Veränderungen vorbereiten möchten.





# Angebote für Alleinerziehende

**Alleinerziehend** **aber nicht allein!**

## Einzelgespräche

Unser Angebot für deine Themen.  
Vor Ort oder als Online-Beratung.

### Unsere Gesprächszeiten vor Ort

#### Januar

14.1. 10 – 14 Uhr  
15.1. 09 – 14 Uhr  
28.1. 12 – 16 Uhr

#### Februar

5.2. 09 – 14 Uhr  
11.2. 10 – 14 Uhr  
25.2. 10 – 14 Uhr

#### März

5.3. 09 – 14 Uhr  
11.3. 12 – 16 Uhr  
18.3. 10 – 14 Uhr

#### April

15.4. 10 – 14 Uhr  
16.4. 09 – 14 Uhr  
22.4. 12 – 16 Uhr

#### Mai

7.5. 09 – 14 Uhr  
13.5. 12 – 16 Uhr  
20.5. 10 – 14 Uhr

#### Juni

4.6. 09 – 14 Uhr  
17.6. 10 – 14 Uhr

## Ein-Eltern-Café

Entspannter Austausch  
mit Kinderbetreuung.

### Nächste Termine

14.1. 15:15 – 17:15 Uhr  
25.2. 15:15 – 17:15 Uhr  
18.3. 15:15 – 17:15 Uhr  
15.4. 15:15 – 17:15 Uhr  
20.5. 15:15 – 17:15 Uhr  
17.6. 15:15 – 17:15 Uhr



QR-Code scannen & einfach  
per WhatsApp anmelden!  
0170 / 3636665

## Wir freuen uns auf dich!

**Sophie Ressin & Milena Stein**

✉ [sophie.ressin@isbw.de](mailto:sophie.ressin@isbw.de)

☎ 0170 / 3636665

## Familienhafen Greifswald

**ISBW** Familienhafen  
Greifswald

Makarenkostraße 8  
17491 Greifswald  
Im MGH Aktion Sonnenschein e.V.  
[isbw.de/familienhafen-greifswald](http://isbw.de/familienhafen-greifswald)



GKV-Bündnis für  
**GESUNDHEIT**

Mecklenburg-Vorpommern

Gefördert mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20a SGB V

