



Trafen sich im Nachbarschaftsladen in Engeo zum Gedankenaustausch über die Gründung einer Selbsthilfegruppe für Alleinerziehende: Ricarda Gehlken (von rechts), Marina Kerrutt, Jennifer Wiese, Veronika Czech, Petra Fischer, Sabine Schneider und Andreas von Glahn. Foto: Schmidt

# Allein, aber nicht hilflos

Selbsthilfegruppe für Alleinerziehende geplant - Organisationstreffen im Nachbarschaftsladen

VON THOMAS SCHMIDT

**Bremervörde.** Es gibt rund 2,8 Millionen Alleinerziehende in Deutschland; 2,27 Millionen Mütter und 487.000 Väter. Das Armutsrisiko ist nur eine von vielen Sorgen, die Alleinerziehende umtreibt. Vor diesem Hintergrund entstand im Bremervörder Nachbarschaftsladen Engeo die Idee, eine Selbsthilfegruppe auf den Weg zu bringen. Alle Akteurinnen waren sich einig: Die Notwendigkeit für Hilfe zur Selbsthilfe liegt eigentlich auf der Hand, doch soll gerade in der Gründungsphase „nicht am Bedarf vorbei“ geplant werden.

Gefühle von Überforderung und Erschöpfung gehören nicht immer, aber oft zur Lebenssituation von Alleinerziehenden, wie im Pressegespräch im Nachbarschaftsladen Engeo in der Gnarnenburger Straße deutlich wird. Das fängt bei der Vereinbarkeit von Berufsleben und Kinderbetreuung an und hört bei der Bewältigung von allerlei Alltagssituationen nach einer Trennung oder Scheidung noch lange nicht auf. Und dann sind da auch noch die großen emotionalen Verwerfungen in einer schmerzlichen Trennungsphase und Schwellenängste vor behördlichen Hilfsangeboten...

Gastgeberin des jüngsten Planungstreffens ist Sozialarbeiterin Sabine Schneider, die als Leiterin des Nachbarschaftsladens Engeo die Initiative für das Treffen gegeben hatte. Denkbar ist, dass diese Einrichtung der St.-Liborius-Kirchengemeinde Bremervörde einer noch zu gründenden Selbsthilfegruppe in jeder Beziehung des Wortes „Raum“ gibt. Doch auch andere Orte im Nordkreis seien denkbar, ist beim Pressegespräch zu hören.

Mit dabei sind weitere Akteurinnen, die bereits seit Jahren mit vielfältigen Angeboten Kinder, Mütter und Väter in schwierigen Lebensphasen helfen und stärken: Diplom-Psychologin Marina Kerrutt (Leiterin der Erziehungsberatungsstelle Bremer-vörde des Landkreises), Petra Fischer (Vorstand Kinderschutz-bund Bremervörde), Ricarda Gehlken (Alleinerziehende, die

sich als Betroffene im Nachbarschaftsladen ehrenamtlich engagiert), Jennifer Wiese (Familien-servicebüro des Landkreises), Andreas von Glahn (Verein „Tandem - soziale Teilhabe gestalten“ und Geschäftsführer der Gesellschaft für Soziale Hilfen) und nicht zuletzt Veronika Czech von der Zentralen Informationsstelle Selbsthilfe (ZISS): Denn die ZISS-Selbsthilfekontaktstelle für den Landkreis Rotenburg des Caritasverbandes Stade-Rotenburg will bei der Koordinierung einer neuen Selbsthilfegruppe beratend zur Seite stehen - siehe Kontaktinfo am Ende des Artikels. Auch das Familienzentrum „PaNaMa“ in Bremervörde und ProFamilia haben sich im Vorfeld des jün-

sten Treffens zur „Geburtshilfe“ einer Selbsthilfegruppe eingebracht. Alle Fachleute in der Runde berichten unisono von der Arbeit mit Betroffenen: „Meine Ressourcen sind einfach erschöpft!“, „Ich kann nicht mehr!“, „Ich bin am Limit!“, zitieren sie aus Gesprächen mit Alleinerziehenden.

Eine Selbsthilfegruppe kann vor dem Hintergrund dieses komplexen Konfliktgefüges dazu beitragen, dass Alleinerziehende sich über bereits bestehende behördlich-professionelle oder ehrenamtliche Angebote

hinaus, gegenseitig stärken. Sei es bei der Suche nach den geeigneten Hilfsangeboten, Fachdiensten oder anderen Ansprechpartnern. Eine Selbsthilfegruppe trage über den Informationsaustausch hinaus in jedem Fall dazu bei, aufrichtiges Verständnis für die eigene Situation zu finden, das Gemeinschaftsgefühl zu stärken und Selbstwirksamkeit zu entwickeln, hieß es beim Gespräch mit BZ. Denn alle Akteurinnen sind sich einig: Alleinerziehende müssen keine Alleinkämpfer bleiben.

## Wer macht mit? Kontakt: ZISS

- **Wer an der Gründung** einer Selbsthilfegruppe für Alleinerziehende in Bremervörde und umzu aktiv mitwirken möchte, dem steht die Zentrale Informationsstelle Selbsthilfe (ZISS), die Selbsthilfekontaktstelle für den Kreis Rotenburg des Caritasverbandes Stade-Rotenburg, zur Verfügung.
- **Ansprechpartnerin:** Veronika Czech, ☎ 0 42 61/8 51 82 39. E-Mail-Adresse: ziss-rotenburg@caritas-stade.com

- **Adresse:** ZISS, Große Straße 28 bis 30, 27356 Rotenburg, Öffnungszeiten montags bis freitags 8 bis 12 Uhr; offene Sprechzeiten: montags 11 bis 16 Uhr; donnerstags 10 bis 15 Uhr. Beratungen und Fragen werden immer vertraulich behandelt.
- **Die ZISS** ist ein kostenfreies Angebot und die zentrale Selbsthilfekontaktstelle für den Landkreis Rotenburg.



**Armutsrisiko, Betreuung, Mobilität - Alleinerziehende sind nicht selten mit einem ganzen Bündel von Problemen bei der Bewältigung des Alltags konfrontiert. Damit Alleinerziehende nicht Alleinkämpfer bleiben, soll jetzt in Bremervörde und umzu eine Selbsthilfegruppe auf den Weg gebracht werden.** Foto: P. Pleul/dpa