



CORONA & DER SONSTIGE ALLTAG

„Brennpunkt HomeOffice – Lernbegleitung – Kinderbetreuung“

- ...parallel laufende, sich überschneidende Anforderungen*
 - ...fehlende Infrastruktur, die den Alltag erleichtern würde (ein bzw. sogar mehrere PCs nötig, kein Drucker zuhause, etc.)*
- ...kein ungestörter Arbeitsraum vorhanden (begrenzter Wohnraum)*
 - ...kein ungestörtes Arbeiten möglich (neben Kind/ern mit anderen, unterschiedlichen Bedürfnissen zur gleichen Zeit)*

„existentielle Notlage“

- ...z.T. KleinstunternehmerInnen oder aufgrund der Krise ohne Arbeitsstelle bzw. Nebenjobs aktuell nicht möglich*
 - ...gleichzeitig einmalige Soforthilfen schwerer zugänglich, v.a. auch materielle Hilfen fehlen (Einkaufsgutscheine, Büromaterial auch für die Kinder etc.)*
- ...keine baldige Verbesserung in Aussicht – Jobsuche derzeit nicht möglich*
 - ...Fixkosten wie Miete, monatliche Abbucher sind nicht mehr leistbar – Angst, die Wohnung zu verlieren bzw. Schulden aufzubauen*

„Alltagsbewältigung“

- ...oftmals mit mehreren Kindern auf engem Wohnraum, z.T. im Stadtgebiet auch ohne Balkon o.ä. – ev. kein Auto bzw. auch aufgrund der Einschränkungen kein „schneller Spaziergang im Grünen“ möglich*
 - ...begrenzter Raum für gleichzeitiges Arbeiten aller Wohnenden – ebenso für die Freizeitgestaltung – wie für die notwendige Zeit für sich, gibt oft keinen Rückzugsraum*
- ...gegenseitige Unterstützung im sozialen Umfeld fällt weg – psychisch und organisatorisch eine enorme Mehrbelastung für die Alleinerziehenden*

„Vereinsamung“

- ...wenn kein Familienverband unterstützend im Hintergrund da ist bzw. auch hier räumlich Abstand zu halten ist, ist Tag für Tag keine andere erwachsene Person „greifbar“ (wortwörtlich)*
 - ...fehlende Entlastung in der Alltagsbewältigung wie als spürbare, persönliche Unterstützung in der Krisenzeit*

„zusätzliche Themen als getrennte Eltern“

- ...sei es, weil der andere Elternteil in der Kinderbetreuung ausfällt oder z.B. aber auch auf das Kontaktrecht besteht, obwohl er/sie in Bereichen tätig ist, wo vermehrt Kontakte üblich sind*
 - ...Schwierigkeiten in der Kommunikation der Elternteile verschärfen sich oft noch (andere Ansichten, wie mit dieser Situation umgehen, unterschiedliche Vorsichtsmaßnahmen,..)*
- ...laufende Verfahren schweben noch länger – sei es im Kontaktrecht oder aber auch, um Unterhaltszahlungen einzufordern (verstärkt zusätzlich finanzielle Notsituationen)*

„Platz in der Gesellschaft“

- ...manche Berichte in den Medien oder auch (gut gemeinte) Tipps für den Alltag führen oft eher dazu, dass sich Alleinerziehende zusätzlich benachteiligt oder sogar gesellschaftlich ausgeschlossen fühlen, da sie z.B. in keinem Haus mit Garten wohnen und hier als „gesamte Familie“ (im Bild: Vater-Mutter-2Kinder) ein Blumenbeet anlegen*



...das Gefühl, ihrem Kind „nichts“ bieten zu können, weil sie halt gerade so den Alltag mit Arbeit und Kinderbetreuung schaffen – während nebenbei in den Netzwerken unzählige Bastelvideos etc. kursieren...

„Krisenkonzentration“

- Veränderte Arbeitssituation bis hin zu Jobverlust
- plus Mehrbelastung durch Schulbegleitung und Kinderbetreuung zuhause
- plus finanzielle Sorgen/Nöte
- plus Wegfall hilfreicher Unterstützungssysteme im Alltag

... dies alles zusätzlich zur ohnehin angespannten Allgemeinsituation, die ja grundsätzlich zu persönlichen Unsicherheiten, Ängsten, psychischen Belastungen führen kann

... und dies alles bei vorhandener Gesundheit, um überhaupt den Alltag alleine bewältigen zu können – denn eine eigene Erkrankung ist derzeit die größte Angst: wie geht es dann weiter?!

Daher (m)eine herzliche Empfehlung an alle Alleinerziehenden, von den vorhandenen Unterstützungsangeboten alles auszuprobieren und anzunehmen, was hilfreich erscheint.

UND (m)eine herzliche Einladung an alle NachbarInnen, ArbeitgeberInnen, Sozialkontakte im Umfeld alleinerziehender Familien, ganz selbstverständlich kleine Hilfen im Alltag anzubieten. Denn es ist tatsächlich so: bereits ein die Stiegen hinaufgetragener Einkauf, eine Überraschungskarte im Postfach, ein Servicedienst am Fahrrad etc. **stärken, bringen Freude, zeigen Verbundenheit und halten gesund.**

Kreative Lösungen von Vorgesetzten und gegenseitige Achtsamkeit unter KollegInnen geben Zuversicht und lindern existentielle Ängste.