

## Alleinerziehendenberatung

### für Eltern von Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen mit Beeinträchtigung

Das Leben von Familien ist bunt und vielfältig. Viele Eltern erziehen ihre Kinder partnerschaftlich in einem gemeinsamen Haushalt. Dennoch wachsen immer mehr Kinder bei nur einem Elternteil auf. Dabei sind Allein- und Getrennterziehende oft stärker als andere auf Unterstützung, Hilfsdienste oder familien- und sozialpolitische Leistungen angewiesen. Umfasst die Ein-Eltern-Familie (erwachsene) Kinder bzw. Jugendliche mit Beeinträchtigung oder wird eine Kind mit Behinderung erwartet, können die zusätzlichen Herausforderungen schnell an die Belastungsgrenze führen. Um für die eigenen Kinder stark zu sein und zu bleiben, ist es für Alleinerziehende umso wichtiger gut für sich selbst zu sorgen.

#### **Die Beratung bei uns kann beispielsweise hilfreich sein,**

- wenn die Herausforderungen des Alltags mit hohem Stressempfinden verbunden sind,
- um fachliche Unterstützung bei der Suche nach passgenauen Hilfsangeboten zu bekommen,
- wenn individuelle Sorgen und Nöte zu einer hohen Belastung werden,
- um neue Perspektiven für die eigene Lebensführung weiterzuentwickeln,
- um persönliche Bedürfnisse außerhalb der Elternrolle in den Blick zu nehmen,
- bei Konflikten mit der\*dem Expartner\*in, die zu Lasten der Förderung und Erziehung der gemeinsamen Kinder gehen.

#### **Gerne unterstützen wir Sie als alleinerziehende\*n Sorgeberechtigte\*n bei Ihren individuellen Themen und laden Sie herzlich zu einem unverbindlichen Kennlerngespräch ein.**

Falls Sie in einer Partnerschaft oder Patchworkfamilie leben, werfen Sie gerne auch einen Blick auf unser [Paarberatungsangebot für Eltern](#) von Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen mit Beeinträchtigung.

#### **Ein Angebot von:**

[Lebenshilfe Bremen e.V.](#)

#### **Adresse:**

Kornstraße 20  
28201 Bremen

#### **Ansprechperson:**

Julia Mandos, Cara Sharpe, Sandra Siewert

#### **Telefon:**

0421 696 506 25

#### **E-Mail-Adresse:**

[paarberatung@lebenshilfe-bremen.de](mailto:paarberatung@lebenshilfe-bremen.de)

#### **Internetadresse:**

[www.lebenshilfe-bremen.de](http://www.lebenshilfe-bremen.de)

#### **Nächste Termine:**

Termine bitte erfragen