ALLTAGS HELD:INNEN

MAGAZIN NR.2

Alltagsheld:innen

GEMEINNÜTZIGE STIFTUNG FÜR DIE RECHTE VON ALLEINERZIEHENDEN

5 JAHRE STIFTUNG ALLTAGSHELD:INNEN

RECHTE VON ALLEINERZIEHENDEN STÄRKEN

GEMEINSAM

Bündnis GUTES WOHNEN
Praktische Hilfe leisten, Netzwerke stärken, politische Wirkung erzielen

WIRKSAM

Studie migrantische Alleinerziehende
Basis für Gespräche mit Politik und Kommunen sowie für gezielte Unterstützung

STARK

Kampagnen mit Wirkung
Vom Einkaufsgutschein für Notfälle über Gerichtsprozesse bis zu besserem Gewaltschutz

LIEBE FREUND:INNEN UND UNTERSTÜTZER:INNEN,

aus meiner eigenen Erfahrung als Alleinerziehende weiß ich, wie es sich anfühlt, dauererschöpft zu sein, mit dem Geld jonglieren zu müssen und unter dem ständigen Druck zu stehen, der Arbeit und den Kindern gerecht zu werden. Später, in meiner Arbeit als Gleichstellungsbeauftragte, habe ich erlebt: Auch Jahrzehnte danach haben sich die grundlegenden Probleme kaum verändert.

Als ich deshalb vor fünf Jahren die Stiftung Alltagsheld:innen initiiert habe, war mir eines klar: Wir wollten einerseits Alleinerziehende konkret im Alltag unterstützen, andererseits langfristig die Strukturen verändern, die ihre Situation erschweren.

In den vergangenen fünf Jahren konnten wir gemeinsam mit Partner:innen und Unterstützer:innen wichtige Schritte gehen: Wir haben bezahlbares, gemeinschaftliches Wohnen gefördert, die Teilhabe von alleinerziehenden Migrant:innen gestärkt und durch Rechtsberatung konkrete Hilfe ermöglicht. Viele Initiativen konnten durch unsere Unterstützung gestärkt werden, und immer mehr Alleinerziehende, die wir begleiten, fordern ihre Rechte aktiv ein.

Es bleibt viel zu tun, insbesondere in Zeiten, in denen öffentliche Debatten traditionelle Rollenbilder von Frauen verstärkt aufgreifen und Menschen mit Migrationsbiografie ausgegrenzt werden. Doch wir sehen auch: Das Bewusstsein für die Herausforderungen Alleinerziehender wächst – und wir sind Teil einer Bewegung, die Veränderung anstößt. Mein besonderer Dank gilt meinem Team sowie allen Förder:innen und Spender:innen – ohne euch und ohne Sie wären unsere Erfolge nicht möglich gewesen.

Mit diesem Rückblick möchten wir zeigen, wo wir gemeinsam Wirkung entfalten konnten – und warum es sich lohnt weiterzumachen. Denn wenn wir Alleinerziehende unterstützen, stärken wir nicht nur diese Familien, sondern letztlich die ganze Gesellschaft.

Herzlich
Heidi Thiemann

IM FOKUS 2
GRUSSWORT 5
UNSER TEAM 6
WOHNEN 8
MIGRANTISCHE ALLEINERZIEHENDE 12
FAMILIENRECHT 18
FÖRDERUNG 22
FUNDRAISING 30
KAMPAGNEN 32
AUSBLICK 34
IMPRESSUM 36

18,6 %

aller Familien mit Kindern unter 18 Jahren sind Ein-Eltern-Familien – also fast jede fünfte. Bei nahezu 90 Prozent dieser Familien kümmern sich die Mütter alleine um die Kinder.

VON EINZELSCHICKSALEN ZU STRUKTURELLER WIRKUNG

DAFÜR STEHEN WIR

Von Beginn an war uns klar: Wer die Lebensrealität von Alleinerziehenden verbessern will, muss an den Ursachen ansetzen – dort, wo diskriminierende Strukturen gleiche Chancen verhindern. Schon bei der Stiftungsgründung haben wir daher den Fokus auf eine langfristige Strategie der Vernetzung gelegt.

Unsere Theory of Change macht deutlich, wie Veränderung entsteht und welche Schritte nötig sind – daraus leiten sich bis heute die Handlungsgrundlagen ab, die unsere Arbeit prägen.

EINE STARKE BASIS

NACHHALTIGE VERÄNDERUNG GELINGT NUR GEMEINSAM

Wir setzen seit Beginn auf Vernetzung und die Stärkung zivilgesellschaftlicher Akteur:innen. In Bündnissen, Projekten und Kampagnen bündeln wir Know-how, kreative Energie und politische Stimme. So gewinnen die Anliegen von Alleinerziehenden Gewicht in Politik und Öffentlichkeit. Dazu gehört auch gezielte Projektförderung, mit der wir Initiativen und Vereine unterstützen, die von Alleinerziehenden getragen werden oder für sie arbeiten. Viele dieser Organisationen verfügen über zu geringe Ressourcen, um ihre Ideen eigenständig umzusetzen. Durch die Förderung entstehen innovative Ansätze, die Familien unmittelbar helfen und zugleich strukturelle Veränderungen anstoßen.

Fokussierung auf drei inhaltliche Schwerpunkte

Die Diskriminierungssituation von Alleinerziehenden ist so komplex, dass schnell klar war: Als kleine Stiftung mit begrenzten Ressourcen und dem Anspruch auf eine nachhaltige Wirkung haben wir uns auf wenige Schwerpunkte konzentriert – gutes Wohnen, Teilhabe migrantischer und geflüchteter Alleinerziehender sowie Familienrecht. Diese Bereiche bilden die zentralen Hebel für langfristige Veränderung. In unserer inhaltlichen Arbeit verbinden wir Forschung, Kommunikation und Förderung, um Kompetenzen zu stärken, Wissen zu verbreiten und politischen Einfluss zu gewinnen. Dabei stehen Alleinerziehende und ihre Interessen stets im Mittelpunkt: Mit Debatten und gezielter Vernetzungsarbeit beziehen wir sie aktiv in die Prozesse ein.

DREIFACHWIRKUNG DER STIFTUNG

FORSCHUNG TRIFFT DIREKTE UNTERSTÜTZUNG

Nur wer die Ursachen sozialer Ungleichheit versteht, kann wirksam handeln. Deshalb initiieren wir Forschungsprojekte genau dort, wo Daten und Wissen bisher fehlen, und haben gleich zwei eigene Studien angestoßen: eine gemeinsam mit der Universität Bielefeld zu Beratungserfahrungen bei Trennung (S. 18), die andere mit der Hochschule Düsseldorf zur Lebenssituation geflüchteter Alleinerziehender in NRW (S. 12). Beide liefern wertvolle Erkenntnisse, die direkt in unsere Arbeitsschwerpunkte einfließen und darüber hinaus politische wie soziale Entscheidungsprozesse nachhaltig beeinflussen können.

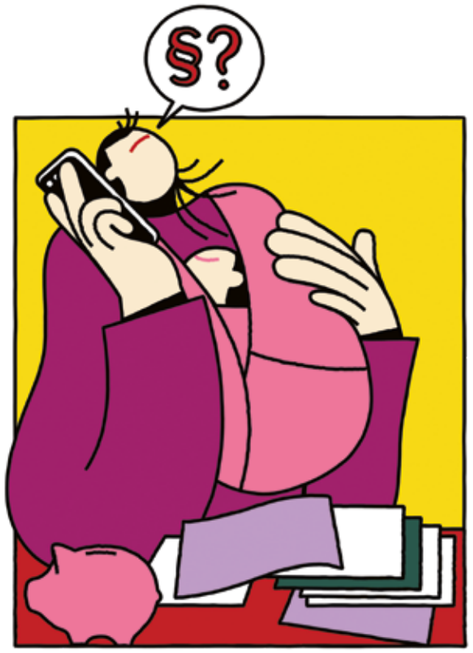
Über unser Netzwerk aus mehr als 50 Beratungsstellen leisten wir schnelle, unbürokratische Hilfe in akuten Notlagen.

Nah an den Bedürfnissen der Einzelnen

Für uns zählt, dass unsere Arbeit nah an den Lebensrealitäten Alleinerziehender bleibt. Fast jeden Tag erreichen uns Nachrichten und Anrufe von Alleinerziehenden, die in Notsituationen geraten, durch staatliche Hilfenetze gefallen sind oder sich aus Gewaltsituationen befreien müssen. Wir leiten sie weiter an kompetente Unterstützungsnetzwerke und Beratungsstellen, wo sie schnelle, unbürokratische Hilfe bekommen – Hilfe, die sie dringend brauchen. In den letzten drei Jahren haben wir dafür einen Soli-Fonds aufgebaut. So verbinden wir strukturelle Veränderung mit direkter Unterstützung – ein Balanceakt, der unsere Arbeit besonders macht und Vertrauen schafft.

»Erst durch meine eigene Erfahrung als Alleinerziehende habe ich gesehen, wie sehr das System uns benachteiligt. So viele Dinge, die sich vorher gut regeln ließen, sind plötzlich mit Hürden und Bürokratie gepflastert. Deshalb schätze ich die Arbeit der Stiftung Alltagsheld:innen sehr, – sie sieht, wo Unterstützung gebraucht wird, und entwickelt gute Ideen, um die Situation zu verbessern.«

Alleinerziehende, die anonym bleiben möchte



MENSCHEN, MITTEL, WIRKUNG

FUNDRAISING UND WIRKUNGSORIENTIERUNG

Dieses Vertrauen ist auch die Basis unserer Finanzierung. Denn als Verbrauchsstiftung leben wir nicht von Kapitalerträgen, sondern von Menschen und Partner:innen, die unsere Ziele teilen. Eine durchdachte Fundraising-Strategie (S. 30) ist daher zentral: Nur durch kontinuierliche Einnahmen können wir unsere Arbeit sichern, weiterentwickeln und langfristig Wirkung entfalten.

Von der Idee zur Wirkung

Wir überprüfen regelmäßig, was wir erreichen. Wir messen Reichweiten und Kooperationen, aber auch die tatsächlichen Veränderungen, die unsere Arbeit bei Alleinerziehenden, in der Politik und in der Gesellschaft bewirkt. In Workshops und internen Evaluationen reflektiert das Team Ergebnisse, lernt aus Erfahrungen und entwickelt seine Strategie kontinuierlich weiter. Denn wirkungsorientiertes Arbeiten bedeutet zu verstehen, wo und wie Veränderungen entstehen. ■

KOMMUNIKATION

WIRKUNG DER STIFTUNG

↳ Öffentlichkeit als Schlüssel für Veränderung

Wer Strukturen verändern will, braucht Öffentlichkeit und gezielte Kommunikationsarbeit. Früh setzten wir Social Media strategisch ein, um auf unsere Themen aufmerksam zu machen, Unterstützer:innen zu gewinnen und neue Allianzen zu bilden.

↳ Zwei Wege, um gehört zu werden

Unsere Kommunikationsarbeit folgt dabei zwei Linien: Zum einen kommentiert sie aktuelle politische Entwicklungen im Hinblick auf die Lebenslagen von Alleinerziehenden und ordnet sie ein – oft zu Themen, die sonst kaum Beachtung finden. So waren die Alltagsheld:innen eine der ersten Organisationen, die konsequent auf die besonderen Herausforderungen von alleinerziehenden Migrantinnen aufmerksam gemacht hat. Zum anderen berichten wir über eigene Projekte, Förderprogramme und Advocacy-Aktivitäten – und zeigen, wie Engagement konkret wirkt.

↳ Kampagnen mit Haltung und Wirkung

Besonders sichtbar wurde diese Haltung in gemeinsamen Kommunikationskampagnen mit Partnerorganisationen, etwa beim Offenen Brief an den ehemaligen Bundesfinanzminister Lindner oder bei der Aktion Energie-Soli für Solo-Eltern (S. 33) während der Energiekrise 2022. Beide Initiativen erzielten große Resonanz und machten deutlich, wie wirkungsvoll Kommunikation sein kann, wenn sie Nähe, Empathie und Haltung vereint.

↳ Medien, die zuhören und verstärken

Die wachsende Sichtbarkeit spiegelt sich auch in der Medienresonanz: Seit Stiftungsgründung 2021 waren wir mit 30 Beiträgen über unsere Arbeit in den Medien – 22-mal gedruckt und online, dreimal im Hörfunk und fünfmal im TV. Zu den Highlights zählen unter anderem folgende Publikationen und Auftritte: Volle Kanne (ZDF), Tagesthemen (ARD), Hier und Heute (WDR), DER SPIEGEL, DIE ZEIT, Good News Magazin, taz und Tagespiegel. Insgesamt veröffentlichte die Stiftung 17 Pressemitteilungen und stieß damit gezielt Debatten an – etwa zur Familienrechtsreform oder zur Situation gewaltbetroffener Mütter.

Nina Moghaddam, Moderatorin, Coach und zweifache Mutter, ist seit Ende 2022 Botschafterin der Stiftung Alltagsheld:innen. Ihr liegt die Unterstützung Alleinerziehender besonders am Herzen – deshalb unterstützt Nina die Arbeit der Stiftung engagiert in der Öffentlichkeitsarbeit: für mehr Chancengleichheit, gesellschaftliche Anerkennung und konkrete Verbesserungen im Alltag.

STARKE PERSPEKTIVEN FÜR ALLEINERZIEHENDE SCHAFFEN

Als alleinerziehende Mutter weiß ich, wie anspruchsvoll es ist, Familie, Beruf und das eigene Leben in Einklang zu bringen. Es braucht viel Kraft, Organisation und manchmal auch Mut, um all das zu schaffen und trotzdem die eigenen Träume nicht aus den Augen zu verlieren. Chancengleichheit entsteht nur, wenn die Bedingungen fair sind: mit verlässlicher Kinderbetreuung, bezahlbarem Wohnraum, flexiblen Arbeitszeiten und fairer Bezahlung.

Genau hier setzt die Stiftung Alltagsheld:innen an. Sie ebnet Wege, wo sonst Hindernisse stehen, stärkt Alleinerziehende in ihrem Alltag und macht sichtbar, wie viel Stärke und Engagement in ihnen steckt. Ich unterstütze die Stiftung, weil sie mit viel Herz und Haltung das tut, was so dringend gebraucht wird: Sie schafft Bewusstsein, vernetzt, ermutigt und gestaltet Veränderung – ganz konkret.

Persönlich bedeutet mir dieses Engagement sehr viel. Ich weiß, wie wichtig es ist, Unterstützung zu erfahren und zu wissen: Ich bin nicht allein. Die Stiftung Alltagsheld:innen gibt genau dieses Gefühl – und sie macht Mut, an sich und die eigene Zukunft zu glauben.

Wenn ich an die kommenden Jahre denke, wünsche ich mir, dass wir in Deutschland Rahmenbedingungen schaffen, die Alleinerziehende wirklich entlasten – mit echter Gleichstellung, gesellschaftlicher Anerkennung und Strukturen, die Teilhabe möglich machen.

Zum fünften Geburtstag gratuliere ich von Herzen! Ich wünsche der Stiftung, dass sie auch in Zukunft so inspirierend weiterwirkt, Wege ebnet und Alltagsheld:innen in ganz Deutschland stärkt.

Herzlichst
Nina Moghaddam

MACHERINNEN MIT HERZ

WAS UNS WICHTIG IST

Bei uns trifft Expertise auf Engagement. Jede von uns gestaltet ihren Bereich mit Freiraum, bringt Ideen ein und setzt sie um – stets mit Blick auf die Lebensrealität von Alleinerziehenden. Das ist nicht immer einfach: Fast alle im Team arbeiten mit 20 bis 30 Stunden in Teilzeit, da braucht es ein gutes Gespür dafür, was machbar ist. In den Jahren 2024/2025 fehlte uns zudem längere Zeit eine Kollegin im Bereich Öffentlichkeitsarbeit. Trotzdem halten wir zusammen. Teamgeist, gegenseitige Unterstützung und die enge Zusammenarbeit mit Partner:innen und unserer Community geben uns die Kraft, Schritt für Schritt neue Chancen zu schaffen – und spürbare Veränderungen für Alleinerziehende zu bewirken.

84 %

der Bevölkerung sagen, dass Alleinerziehende besser unterstützt werden müssen. Die Hilfsbereitschaft ist groß, doch strukturelle Hürden bleiben bestehen. Genau hier setzt unsere Arbeit an.

Heidi Thiemann

Geschäftsführende Vorständin

Mir ist die Verbesserung der Situation von Alleinerziehenden eine echte Herzensangelegenheit, weil ich diese Erfahrung selbst gemacht habe und Wut und Erschöpfung sich bis heute in meinen Körper eingeschrieben haben. Ich erlebe so viele starke und kompetente Mütter, die an ihre Grenzen kommen oder im Burn-out landen, weil es einfach zu anstrengend ist, zu viele Barrieren bestehen und zu wenig Unterstützung vorhanden ist. Meine Wut konnte ich konstruktiv in den Aufbau der Stiftung einbringen, die Solo-Eltern die Möglichkeit bietet, die Lebensbedingungen von alleinerziehenden Familien nachhaltig zu verbessern.

Teampower, die inspiriert
Das gelingt nur gemeinsam mit anderen Organisationen und einem engagierten Team. Ich habe das Glück, dass meine Kolleginnen sehr motiviert sind und es uns großen Spaß macht, unser Anliegen gemeinsam zu gestalten. Das gute Miteinander im Team und unsere gemeinsame Vision motivieren mich jeden Tag. ■

Katarzyna Kowala-Stamm

Leitung der Geschäftsstelle, zuständig für Projektförderung

Es gibt viele Gründe, warum ich meine Arbeit bei der Stiftung schätze: Ich glaube an die Veränderung, die durch Reden und Handeln möglich wird. Die Leistung von Alleinerziehenden ist noch immer zu wenig sichtbar und gesellschaftlich anerkannt. Hinzu kommen viele bürokratische Hürden – besonders für Menschen, die nicht hier aufgewachsen sind und sich erst in den Systemen zurechtfinden müssen.

Gestaltungsspielraum und Teamgeist
Bereichernd finde ich außerdem, bei einer Stiftung mit klarer politischer Haltung zu arbeiten. Gleichzeitig bietet eine Stiftung auch Freiräume im Handeln: Sie kann unabhängig agieren und ermöglicht es, Ideen selbstständig umzusetzen. Nicht zuletzt macht die Zusammenarbeit in diesem Team und mit unserer Community die Arbeit einfach großartig! ■

»Wir handeln getreu unserer Mission: Change, not Charity.«

Britta Körschgen

Leitung Fachbereich Gutes Wohnen

Ich schätze meine Arbeit in der Stiftung, weil sie menschlich ist und echte Wirkung zeigt. Unser engagiertes Frauenteam verfolgt ein gemeinsames ideelles Ziel: Wir wollen die Situation von Alleinerziehenden spürbar verbessern. Gleichzeitig habe ich Freiraum, meine Arbeit und die Aktivitäten meines Fachbereichs eigenverantwortlich zu gestalten – das macht die Arbeit sehr motivierend. Mein Ziel: mehr gemeinschaftliche Wohnmöglichkeiten für Alleinerziehende. Dafür setze ich mich ein – Hürden senken, Umsetzung erleichtern. ■

Linda Neumeier

Referentin Fachbereich Gutes Wohnen

Ich arbeite für die Stiftung Alltagsheld:innen, weil ich überzeugt bin, dass Wohnen soziale Gerechtigkeit fördern kann. Als Wohnprojekteberaterin möchte ich gemeinschaftliche Wohnformen stärken – besonders für marginalisierte Gruppen. Mein Ziel ist, Alleinerziehenden Zugang zu alternativen Wohnformen zu ermöglichen, die über klassische Familienmodelle hinaus stabile, unterstützende Umfelder schaffen. Die Idee gelebter Solidarität motiviert mich in meiner Arbeit – ebenso wie das engagierte Frauenteam. ■

Johannah Blaeser

Leitung Fundraising

Spenden und Fördergelder sind für mich wirksame Werkzeuge, um gesellschaftliche Veränderung zu ermöglichen. Mich motiviert es, in einem sozial engagierten Team zu arbeiten, das Ungleichheiten nicht hinnimmt, sondern aktiv abbaut. Gemeinsam mit unseren Unterstützer:innen setzen wir Visionen in konkrete Schritte um. Alleinerziehende stehen an der Schnittstelle vieler Ungerechtigkeiten – ihre Stärkung verschiebt gesellschaftliche Strukturen und bringt uns echter Gleichberechtigung näher. ■

Hannah Neumann

Referentin Teilhabe migrantischer Alleinerziehender

Seit November 2025 bin ich im Team und unterstütze die Arbeit der Stiftung. Als ehemals selbst Alleinerziehende kenne ich die Herausforderungen gut, und migrantische Alleinerziehende stehen zusätzlich vor besonderen Hürden. An der Arbeit der Stiftung schätze ich, dass sie hier mit konkreten Maßnahmen ansetzt. Denn: Verbesserte Betreuung, Zugang zu Arbeit oder Wohnraum stärken automatisch Integration. So wächst Chancengleichheit, die Basis für ein demokratisches und solidarisches Miteinander ist – ein Anliegen, das mir sehr am Herzen liegt. ■

Isabel Lezmi

Referentin Kommunikation

Im Team seit November 2025, ist es mir besonders wichtig, Alleinerziehenden Gehör zu verschaffen. Familien sind in unserer Gesellschaft schon stark belastet, und Ein-Eltern-Familien oft so erschöpft, dass kaum Kraft für alles bleibt, was über den ohnehin sehr fordernden Alltag hinausgeht. Bei den Alltagsheld:innen kann ich diese Lebensrealitäten sichtbarer machen. Mit einem feministisch denkenden Team an nachhaltigen Strukturen für mehr Geschlechtergerechtigkeit zu arbeiten, berührt und motiviert mich zugleich. ■

Sarah Hummel

Werkstudentin, Assistenz der Geschäftsstelle

Als studentische Hilfskraft unterstütze ich organisatorische Abläufe, recherchiere Inhalte und bereite Materialien vor. Ich wirke bei Rechtshotline und Förderung mit und stehe Ratsuchenden zur Seite. Die Arbeit erfüllt mich, weil ich positive Veränderungen mitgestalte und fachlich wie persönlich wachse. Da meine Mutter selbst alleinerziehend war, liegt mir die Unterstützung von Alleinerziehenden auch persönlich sehr am Herzen – ich kenne ihre Herausforderungen und möchte ihre Situation verbessern. ■

ES BRAUCHT EIN GANZES DORF, UM EIN KIND GROSSZUZIEHEN

SCHWERPUNKT WOHNEN

Warum „Gutes Wohnen“? Wohnen ist mehr als ein Dach über dem Kopf – es ist der Ort, an dem Leben, Lernen und Zusammenhalt stattfinden. Für Alleinerziehende ist dieser Ort oft schwer zu finden: Bezahlbarer, bedarfsgerechter Wohnraum ist knapp, der Alltag von Überlastung, Isolation und fehlenden sozialen Netzwerken geprägt.

>> Eine Wohnung in einem gemeinschaftlichen Wohnprojekt ist für viele Alleinerziehende ein echter Game-Changer. <<

Sarah Zeller, Gründerin von JUNO – Zentrum für Getrennt- und Alleinerziehende, Wien. JUNO ist Gründungsmitglied vom Bündnis GUTES WOHNEN für Alleinerziehende.

Wir setzen uns dafür ein, dass Wohnen für Alleinerziehende mehr Aufmerksamkeit erhält, mehr passender Wohnraum entsteht und gemeinschaftliche Wohnformen umgesetzt werden. „Gutes Wohnen“ bedeutet für uns: Wohnungen und Lebensräume, die erschwinglich sind, ausreichend Raum bieten und gleichzeitig Unterstützung, Nachbarschaftshilfe und Gemeinschaft ermöglichen. Ziel sind Räume, die den Alltag erleichtern, Austausch fördern und Zusammenhalt stärken. So lassen sich Care-Arbeit teilen, Kinder besser betreuen und der Alltag entlasten.

ARBEIT DER STIFTUNG
UNSERE MASSNAHMEN

- Sensibilisierung und Information,
- Advocacy und Beratung,
- Netzwerkarbeit,
- Förderung gemeinschaftlicher Wohnformen.

BÜNDNIS WOHNEN
VERÄNDERUNG SCHAFFEN

In den ersten zwei Jahren konzentrierte sich die Stiftung auf die Suche nach geeigneten Häusern und auf Öffentlichkeitsarbeit. Um bezahlbares und bedarfsgerechtes Wohnen für Ein-Eltern-Familien stärker in Politik und auf dem Wohnungsmarkt zu verankern, riefen wir 2022 Vertreter:innen von Organisationen sowie engagierte Einzelpersonen zu einer Allianz auf. Sie setzen sich im Bündnis GUTES WOHNEN für Alleinerziehende (GW4AE) auf vielfältigen Ebenen für die Interessen von Solo-Eltern ein. Die Stiftung koordiniert das Bündnis, moderiert die regelmäßigen Netzwerk- und Arbeitsgruppentreffen und betreut den Online-Auftritt.

Beständig im Dialog

- Zugang zu bezahlbarem Wohnraum erleichtern,
- Schutz vor Diskriminierung bieten,
- zum Leben passende Wohnungen entwickeln,
- Beratung, Wissen und Sensibilisierung stärken,
- gemeinschaftliches Wohnen fördern.

Dialog als Grundlage für Veränderung

Um die Forderungen in die Praxis umzusetzen, braucht es den Austausch sowohl mit den Verantwortlichen als auch mit den Betroffenen. Dafür führt die Stiftung gemeinsam mit Partner:innen aus dem Bündnis Dialogveranstaltungen durch. Ziel ist es, die Empfehlungen des Bündnisses in den Bundesländern zu diskutieren, regionale Perspektiven einzubeziehen und Wege zu finden, wie politische Maßnahmen und wohnungspolitische Strategien vom Papier ins Leben kommen. Highlight war die Pilotveranstaltung in Hannover im Juni 2025. Betroffene und Akteur:innen tauschten sich aus und entwickelten Ideen für konkrete Maßnahmen auf Landes- und Kommunalebene. Bestärkt durch den erfolgreichen Auftakt sind acht bis zehn weitere Dialogveranstaltungen bundesweit geplant – Höhepunkt: die Bundeskonferenz Ende 2026.

Gemeinschaftliche Wohnformen

Um den Zugang zu sicherem, bezahlbarem und gemeinschaftsförderndem Wohnen zu erleichtern, haben wir 2024 das Förderprogramm GUTES WOHNEN aufgelegt, mit dem wir Initiativen und gemeinnützige Träger unterstützen, die Wohnprojekte für Alleinerziehende anstoßen. Bereits sechs Projektideen konnten wir auf ihrem Weg begleiten, 15 weitere Förderanträge werden aktuell geprüft. Darüber hinaus begleiten wir die Entwicklung gemeinschaftlicher Wohnprojekte für Alleinerziehende. Immer mehr Kommunen und Träger erkennen den Bedarf. Wir beraten mit unserer Expertise, wie sich bedarfsgerechte und wirtschaftlich tragfähige Konzepte umsetzen lassen.

Ein Meilenstein war die Zustiftung eines Grundstücks in Solingen Anfang 2025. Damit wurde der Grundstein für das erste eigene Wohnprojekt der Stiftung gelegt. Mit diesem Pilotprojekt wollen wir zeigen, wie Gemeinschaftswohnen in der Praxis gelingen kann. Die Planungen für das Haus laufen in Abstimmung mit der Stadtverwaltung Solingen.

In mehreren Online-Veranstaltungen mit rund 150 Teilnehmenden haben wir Erfahrungen geteilt, konnten Netzwerke stärken und neue Impulse setzen. Anhörungen von Expert:innen auf Landesebene sowie Gespräche mit dem Familien- und Bauministerium des Bundes und der NRW-Bauministerin ergänzten diese Formate – für mehr politische Wirkung vor Ort und auf Bundesebene. ■

SCHWERPUNKT WOHNEN
WIR ENTFALTEN WIRKUNG, INDEM WIR ...

↳ **Wachsende Aufmerksamkeit erzeugen:** Nach Vorträgen und anderen Aktivitäten des Bündnisses erreichen uns zunehmend Anfragen für Fachbeiträge und Projektberatung.

↳ **Bundesweite Dialogkonferenzen durchführen:** Zehn Tagungen in verschiedenen Bundesländern bringen Akteur:innen zusammen und stoßen konkrete Maßnahmen an.

↳ **Neue Wohnprojekte fördern:** Geförderte Vorhaben werden umgesetzt, weitere Projekte entstehen in Kooperation mit Kommunen, Wohnungswirtschaft und Genossenschaften.

↳ **Beratungen durchführen:** Der zunehmende Bedarf bestätigt unsere Forderung nach einer spezialisierten Beratungsagentur.

2020

Januar 2020
Die Idee zur Stiftungsgründung von Heidi Thiemann wird konkret: Stiftungssatzung steht!

März 2020
Zusagen von Stifter:innen für Startkapital.

Mai 2020
Die ersten zwei Kolleginnen sind gefunden; die Pandemie zwingt uns, ein digitales Büro aufzubauen.

18. November 2020
Die Stiftung wird von der Stiftungsaufsicht anerkannt.

2021

Januar 2021
Gute Medienresonanz zum Start der Stiftung.

April 2021
Erste Kampagne in der Pandemie: „Alleinerziehende entlasten“.

August 2021
1. Held:innen-Debatte zum Thema: „Migrantische und geflüchtete Alleinerziehende in Deutschland“.

September 2021
Wir fördern ein Projekt mit Alleinerziehenden in Marokko.

Oktober 2021
Aufbau eines Projektförderungskonzepts für das In- und Ausland.

November 2021
17 Trägerprojekte werden mit 135.000 € gefördert.

Dezember 2021
Endlich haben wir eine Website!

SIAF E.V. / FREIMUNDO
Ein multiplizierbares, nachhaltiges und soziales Wohnprojekt für alleinerziehende Frauen in München

Mit dem genossenschaftlichen Wohnprojekt Freimundo entsteht in München-Neufreimann ein Ort, an dem Alleinerziehende und ihre Kinder bezahlbar, gemeinschaftlich und selbstbestimmt leben können. Der Verein siaf (sozial · integrativ · aktiv · für Frauen) begleitet das Projekt – von der Idee bis zum Einzug, gefördert von den Alltagsheld:innen.

IM GESPRÄCH MIT ROSWITHA ZIRNGIBL

GEMEINSCHAFTLICH WOHNEN – SELBSTBESTIMMT LEBEN

»Ohne die wertvolle Kooperation mit der Stiftung Alltagsheld:innen wäre das innovative Wohnprojekt für alleinerziehende Frauen innerhalb des Genossenschaftsprojekts Freimundo in München nicht denkbar.«

Frau Zirngibl, Freimundo ist ein genossenschaftliches Wohnprojekt, bei dem zwölf der 100 Wohnungen für Alleinerziehende vorgesehen sind. Sie sind die Leiterin des Wohnprojektes für Solo-Eltern: Welche Idee steckt hinter diesem Modell, und wie unterscheidet es sich von herkömmlichem Wohnraum?

In München leben viele Alleinerziehende mit ihren Kindern in überteuerten und zu kleinen Wohnungen. Mütter müssen mitunter sogar im Wohnzimmer oder Flur schlafen, und das Wohnumfeld ist oft nicht familienfreundlich. Unser Verein wollte hier aktiv werden. Mitte 2022 ergab sich die Möglichkeit, mit der Baugenossenschaft KOOGRO e. G. zu kooperieren, die sich für ein Bauareal im Stadtteil Neufreimann bewarb. Das Haus sollte barrierefrei sein und auch Wohnungen für Alleinerziehende bieten. KOOGRO erhielt den Zuschlag der Stadt – der wichtigste Schritt war getan. Alle Interessent:innen konnten von Beginn an ihre Ideen einbringen. Ich glaube, dass bereits hier die Basis für die flexible, gemeinschaftsorientierte Bauweise des Hauses entstanden ist. Jede Person hat einen eigenen Wohnraum, die Wohnküche bildet das Herzstück der Wohnung. In diesem kreativen Prozess entstand auch der Projektname Freimundo.

Sie sagen, die zukünftigen Bewohner:innen konnten von Anfang an aktiv an der Planung mitwirken. Welche Vorteile bringt eine solche Partizipation?

Alleinerziehende sind Expert:innen ihrer Lebenssituation – ihre Erfahrungen haben viele gute Ideen hervorgebracht. Das ist das Schöne an der Genossenschaft: Gemeinschaft spielt eine große Rolle, insbesondere gruppenorientiertes Gestalten und Entscheiden. Die Bewohner:innen sind sehr engagiert und zeigen eine hohe Bereitschaft, aufeinander einzugehen. Das stärkt soziale Bindungen, was besonders wichtig ist, da sich viele Alleinerziehende isoliert fühlen. Wir hoffen, dass Freimundo dies aufbricht.

Wie unterstützt siaf die Alleinerziehenden während des gesamten Prozesses?

Wir begleiten die zukünftigen Bewohner:innen auf dem gesamten Weg bis zum Einzug. Für uns sind Beständigkeit und Zuverlässigkeit zentral. Jede Mutter gestaltet ihr Umfeld nach ihren Bedürfnissen. Für Wohnungen, deren Bewohnerinnen die Genossenschaftsanteile – 5.000 bis 9.000 Euro – nicht selbst aufbringen konnten, hat eine Stiftung diese Anteile hinterlegt. Die großen Baugruppentreffen finden häufig im Vereinscafé von siaf statt – mit Kinderbetreuung. Zusätzlich gibt es kleinere Treffen nur für die alleinerziehenden Bewohnerinnen, um das Gruppengefüge zu stärken. Alle Frauen können unsere Beratungsangebote nutzen, etwa bei Anträgen oder der Übernahme von Umzugskosten.

Das Projekt legt großen Wert auf Gemeinschaft und Nachhaltigkeit, etwa durch flexible Wohnungsgrundrisse, Coworking-Spaces, Gemeinschaftsküchen und Gärten. Wie wirkt sich das konkret aus?

Der Einzug steht noch bevor, doch die Beteiligung an der Planung ist groß – etwa bei der Gemeinschaftsküche Comedor und den Dachgärten. Die Wohnungen wurden demokratisch aufgeteilt. Zwei alleinerziehende Frauen etwa legten ihre Wohnungen zusammen und schufen mit einem zusätzlichen Raum ein gemeinsames Spielzimmer für ihre Kinder. Weitere Räume sollen als Arbeits- oder Musikzimmer genutzt werden, auch ein Apartment für Gäste ist geplant. Die Wohnungsgrößen können sich an die Lebenssituation der Familien anpassen – das ist von unschätzbarem Wert.

»Alleinerziehende sind Expert:innen ihrer Lebenssituation – ihre Erfahrungen haben viele gute Ideen hervorgebracht.«

Die Stiftung Alltagsheld:innen hat das Projekt gefördert. Welche Bedeutung haben solche Partnerschaften für den Verein und für die Frauen?

Die Kooperation hat uns unglaublich bereichert und wirkungsvoll unterstützt. Die Partnerschaft gab uns starken Rückhalt, wodurch wir das zeitaufwendige Projekt sorgfältig begleiten konnten. Das Vertrauen, das die Alltagsheld:innen uns entgegengebracht haben, war wie warmer Wind unter den Flügeln. Mit dem Bündnis GUTES WOHNEN für Alleinerziehende ist zudem ein Netzwerk entstanden, das sich bundesweit für ähnliche Projekte engagiert. Ohne die Stiftung Alltagsheld:innen wären wir nicht da, wo wir heute sind. Das Projekt steht – trotz unruhiger Zeiten – auf stabilen Beinen.

Wie geht es weiter?

Wir möchten unbedingt an ähnlichen Projekten weiterarbeiten, gerne auch in anderen Städten und mit weiteren Partner:innen. Wir haben viele Erfahrungen gesammelt, die wir weitergeben möchten, und sehen darin großes Potenzial – sowohl sozial als auch baulich. ■

37%

der Ein-Eltern-Haushalte sind laut Münchner Armutsbericht armutsgefährdet. Der Wert ist doppelt so hoch wie bei Zwei-Eltern-Familien in der Stadt.

ALLEINERZIEHEND, ABER NICHT ALLEINGELASSEN

SCHWERPUNKT MIGRANTISCHE ALLEINERZIEHENDE

Als Migrant:in in Deutschland Kinder allein zu erziehen, ist oft eine besondere Herausforderung. Sprachbarrieren, Diskriminierung und fehlende Netzwerke können den Alltag erheblich erschweren. Unterstützungssysteme sind oft unübersichtlich, Behördengänge zeitaufwendig. Wir wollen die Lebenslagen der alleinerziehenden Migrant:innen sichtbar machen, auf die Zielgruppe zugeschnittene Projekte fördern und politische Entscheidungen im Sinne dieser Familien positiv beeinflussen.

»Das Problem sind die bestehenden diskriminierenden und menschenfeindlichen Strukturen und Gesetze, auf die migrantische Alleinerziehende treffen. Und diese Studie, zusammen mit der Hochschule Düsseldorf, hat das bisher sehr deutlich gemacht.«

Adrijane Mehmetaj-Bassfeld, agisra e.V., über die Studie »Migrantische und geflüchtete Alleinerziehende«

Köln, Mai 2025: In den frühen Morgenstunden klopft jemand an die Tür … Eine alleinerziehende Mutter und ihre vier minderjährigen Kinder werden aus dem Schlaf und aus ihrem mühsam aufgebauten Leben in Deutschland gerissen und in ihr Herkunftsland zurückgeschickt. In ein Land, in dem sie über 13 Jahre lang schwerster häuslicher Gewalt ausgesetzt waren und in dem der verurteilte Täter auf sie wartet. Der von agisra[1] dokumentierte Fall zeigt, wie unzureichender Schutz und diskriminierende Strukturen migrantische Alleinerziehende drastisch gefährden.

DIE HERAUSFORDERUNG
STRUKTURELLE LÜCKEN SCHLIESSEN

Was zunächst wie ein Einzelfall wirkt, steht exemplarisch für die Lebensrealität vieler geflüchteter und migrantischer Alleinerziehender in Deutschland (S. 17). Hilferufe unterschiedlicher Art erreichen die Stiftung nahezu täglich. Die Anliegen migrantischer Alleinerziehender verlaufen oft im institutionellen Niemandsland: Zuständigkeiten bleiben unklar, Anträge werden abgelehnt oder unbearbeitet weitergereicht. Die Folge ist chronische Unsicherheit – selbst bei existenziellen Fragen wie der Wohnsituation oder dem Zugang zum Unterstützungssystem.

ARBEIT DER STIFTUNG
WIE WIR KONKRET UNTERSTÜTZEN

Um bestehende Lücken sozialer Strukturen sichtbar zu machen und daraus konkrete Forderungen an Politik und Verwaltung abzuleiten, hat die Stiftung 2023 gemeinsam mit der Hochschule Düsseldorf die Studie „Migrantische und geflüchtete Alleinerziehende: Themen, Bedarfe, Barrieren und Angebote für gesellschaftliche Teilhabe“ initiiert. Sie liefert erstmals valide Daten über eine bislang kaum beachtete Gruppe und schafft so die Grundlage für politische und strukturelle Verbesserungen in Nordrhein-Westfalen (NRW). Sieben Beratungsstellen begleiteten die Studie im Sounding Board – einem Beirat aus der Praxis, der seine Erfahrung und Expertise einfließen ließ. Die Ergebnisse der Studie wurden auf einer Tagung im Herbst 2025 vorgestellt und mit Stakeholdern, Betroffenen und Akteur:innen aus Politik und Zivilgesellschaft diskutiert. Ein Policy Paper soll konkrete Handlungsempfehlungen liefern.

Vernetzen, verstärken, begleiten

Neben ihrem Einsatz für gerechtere Strukturen fördert die Stiftung gezielt Projekte, die Alleinerziehende direkt unterstützen – von Beratung und Jobcoaching über psychosoziale Begleitung bis hin zu Maßnahmen, die ihre gesellschaftliche und politische Teilhabe stärken (S. 16). Ein Beispiel dafür ist das Projekt „Lotsenpunkte in NRW“, kofinanziert durch die Postcode Lotterie. Über ein Jahr hinweg wurden Beratungsstellen vernetzt, Fachkräfte geschult und konkrete Maßnahmen umgesetzt, etwa zur Stärkung der politischen Teilhabe alleinerziehender Roma, bei der Beratung in afrikanischen Communitys oder beim Jobcoaching für ukrainische Mütter. Das Projekt wurde Ende Oktober 2025 abgeschlossen – eine Fortsetzung und Weiterentwicklung ist angestrebt. ■

1 agisra e. V., Integrations- und Beratungsstelle für Migrantinnen und geflüchtete Frauen, Köln

SCHWERPUNKT MIGRANTISCHE ALLEINERZIEHENDE
WIR ENTFALTEN WIRKUNG, INDEM WIR …

↳ **Aufmerksamkeit schaffen:** Die besonderen Lebenslagen von Ein-Eltern-Familien mit Migrations- und/oder Fluchtbiografie rücken verstärkt in den Blick von Politik, Verwaltung und Zivilgesellschaft.

↳ **Innovative Projekte fördern:** Jobcoaching, psychosoziale Beratung, Förderung politischer Teilhabe und weitere Maßnahmen erreichen die Zielgruppe direkt.

↳ **Netzwerke stärken:** Vernetzung und Kooperation zwischen Familien- und Migrationsberatung verbessern Zugänge zu Ressourcen und schaffen Synergien.

↳ **Politische Grundlage liefern:** Die Studienergebnisse bilden die Basis für Handlungsempfehlungen, Policy Papers und Lobbyarbeit in NRW.

↳ **Strukturen dauerhaft verankern:** Projekte wie „Lotsenpunkte in NRW“ stärken bestehende Strukturen und schaffen neue, um migrantische Alleinerziehende zu begleiten.

2022

Januar 2022
2. Held:innen-Debatte: Bezahlbarer Wohnraum und Lebensqualität durch unterstützende Wohnmodelle.

April 2022
Erste Gespräche mit der Hochschule Düsseldorf zur Vorbereitung einer Studie zur Situation von migrantischen und geflüchteten Alleinerziehenden.

Mai 2022
Start der ersten bundesweiten kostenlosen Rechtshotline für Alleinerziehende – die Termine für die nächsten drei Monate sind sofort ausgebucht.

Mai 2022
Gründung des bundesweiten Bündnisses GUTES WOHNEN für Alleinerziehende.

November 2022
14 Projekte mit mehr als 100.000 € gefördert, darunter traumasensible Arbeit in Ruanda.

Dezember 2022
Aufgrund der steigenden Energiepreise starten wir die Kampagne Energie-Soli für Solo-Eltern.

JUST HUMAN
Der Verein unterstützt geflüchtete alleinerziehende Frauen dabei, Schutz, Rechte und Perspektiven zu gewinnen – durch sichere Wohnungen, rechtliche und psychosoziale Hilfe sowie konkrete Schritte in ein selbstbestimmtes Leben.

Viele alleinerziehende Mütter stranden nach langer Flucht mit ihren Kindern in Griechenland, wo sie ohne Unterstützung ihr Leben organisieren müssen. Dank der Förderung der Stiftungen Alltagsheld:innen und :do kann just human ihnen Schutz, Bildung und Perspektiven geben – für ein selbstbestimmtes Leben jenseits von Not und Abhängigkeit.

IM GESPRÄCH MIT ELKA EDELKOTT

NEUE PERSPEKTIVEN FÜR GEFLÜCHTETE MÜTTER IN ATHEN

Elka, Sie unterstützen mit just human geflüchtete alleinerziehende Mütter in Griechenland dabei, ein selbstbestimmtes Leben aufzubauen. Was war der entscheidende Impuls für dieses Projekt – und warum gerade diese Zielgruppe?

Der Verein just human engagiert sich besonders für geflüchtete alleinerziehende Frauen, die oft mehrfach diskriminiert werden – als Frauen, Alleinerziehende, Geflüchtete und häufig auch als BIPoC[1]. Sie gehören zu denjenigen, deren Menschenrechte am stärksten gefährdet sind. Deshalb setzt sich just human für ihre Rechte ein und bietet in Athen Schutzwohnungen oder Zimmer, medizinische Versorgung, Rechtshilfe, Sprachkurse und psychosoziale Beratung für geflüchtete alleinerziehende Mütter mit Kindern, alleinstehende geflüchtete Frauen und LGBT-Geflüchtete. Für Mütter bieten wir zudem individuelle Begleitung zur Stärkung der Mutter-Kind-Bindung sowie Spielangebote und Unterstützung beim Zugang zu Kindergarten und Schule.

Was sind die besonderen Herausforderungen dabei?

Viele der Frauen wurden im ersten Asylverfahren abgelehnt, weil sie über erlebte Gewalt nicht sprechen konnten. Mit unserer Unterstützung – insbesondere durch Rechtshilfe und psychosoziale Beratung – konnten sie ihre Fluchtgründe in einem zweiten Verfahren schildern und wurden zu 100 Prozent anerkannt. Nach der Anerkennung beginnt jedoch die schwierigste Phase: In Griechenland erhalten anerkannte Geflüchtete zunächst keine finanzielle Unterstützung und müssen staatliche Unterkünfte verlassen. Ohne Hilfe drohen Wohnungslosigkeit und Ausbeutung. Deshalb haben wir Ende 2023 ein Projekt gestartet, das alleinerziehenden Müttern eine reale Chance auf Neubeginn gibt.

1 BIPoC: Black, Indigenous, and People of Color

2 :do, eine Stiftung aus Ahrensburg, die Projekte und Initiativen fördert, die geflüchteten Menschen den Weg zum Zielland und dort das Ankommen und Bleiben erleichtern.

>> Um das Projekt möglichst vielen Frauen zugänglich zu machen, erwarten wir, dass die Mütter schon während der Ausbildungsphase kleine Nebenjobs annehmen und damit einen Teil ihres Lebensunterhalts selbst bestreiten. Das ist eine große Herausforderung – aber die Freude und der Stolz sind riesig, wenn sie ihr erstes eigenes Geld verdienen! <<

Wie wird aus Ihrer humanitären Arbeit eine echte Zukunftsperspektive für die Frauen und Kinder?

Im Projekt „Schutz und Unterstützung von geflüchteten Alleinerziehenden“ mieten die Frauen mit unserer Hilfe eigene Wohnungen an – ein entscheidender Schritt zu Selbstständigkeit und Integration. Unser Verein übernimmt zunächst Miete und Lebensunterhalt und begleitet die Mütter eng im Alltag. Entscheidend ist die Kombination aus Sicherheit und Eigenverantwortung: Die Frauen verpflichten sich, Fortbildungen zu besuchen und schrittweise selbst für ihren Lebensunterhalt zu sorgen. Der erste kleine Job ist für viele der Beginn eines neuen Lebens – und das Gefühl von Selbstwirksamkeit stärkt sie.

Geflüchtete alleinerziehende Frauen erleben oft Mehrfachdiskriminierung, Ausbeutung und Rassismus – als Frauen, Mütter, Geflüchtete und häufig als BIPoC.

Unsere Caseworkerinnen unterstützen bei der Suche nach Sprachkursen, Kinderbetreuung, Fortbildungen und Arbeit. Sie begleiten bei Konflikten, vermitteln gezielt Hilfe und organisieren Integrationskurse, in denen die Frauen ihre Rechte kennenlernen, praktische Tipps erhalten und lernen, wie sie sich als Mieterinnen zurechtfinden. So entsteht Schritt für Schritt ein stabiles Fundament für ein selbstbestimmtes Leben.

Die Stiftung Alltagsheld:innen und die Stiftung :do fördern Ihr Projekt gemeinsam. Wie erleben Sie solche Kooperationen?

Die Zusammenarbeit mit der Stiftung Alltagsheld:innen war von Beginn an vertrauensvoll und herzlich. Wir spürten sofort ein tiefes Verständnis für die Not – und die Stärke – der Mütter. Da unser Projekt sehr kostenintensiv ist, war die gemeinsame Förderung durch zwei Stiftungen entscheidend. Nur ein starkes Netzwerk aus Stiftungen, Spender:innen und Engagierten kann Hilfe möglich machen, die wirklich wirkt. Im Herbst 2025 konnten wir in Athen erleben, mit welchem Respekt die Vertreter:innen der Stiftung :do[2] den Frauen begegneten – das hat die Teilnehmerinnen tief berührt. Es bedeutet ihnen viel, dass jemand zuhört und Zeit für sie hat. Ihr herzlicher Dank gilt auch allen Vertreter:innen und Unterstützer:innen der Stiftung Alltagsheld:innen.

Sie und Ihre Kollegin Katja Walterscheid wurden zu Stuttgarterinnen des Jahres 2024 gewählt – eine starke Anerkennung für Ihr Engagement.

Diese Auszeichnung war eine große Anerkennung für unser gesamtes Team. Sie hat Türen geöffnet und unsere Arbeit sichtbarer gemacht. Besonders freut uns, dass wir nun auch in Unternehmen eingeladen werden, um über Menschenrechte und unsere Arbeit zu sprechen. Trotz schwieriger Zeiten erleben wir viel Solidarität. Wir sind allen dankbar, die uns und unsere Partner:innen wie die Stiftung Alltagsheld:innen unterstützen – denn nur gemeinsam können wir geflüchteten Müttern und ihren Kindern eine echte Zukunftsperspektive geben. ■

ADA
(Name geändert), eine junge somalische Geflüchtete, die in einer Schutzwohnung untergebracht war, und inzwischen auf einer der griechischen Inseln lebt und arbeitet, ist eine begabte Näherin und Designerin.

IM GESPRÄCH MIT SAHRA KAMALI

WHO CARES?

Forschung, die bewegt: In einer zweijährigen Kooperation mit der Hochschule Düsseldorf hat die Stiftung Alltagsheld:innen die Lebenssituation migrantischer und geflüchteter Alleinerziehender untersucht. Dr. des. Sahra Kamali, Mitglied des Forschungsteams, erklärt, warum die Ergebnisse ein Weckruf für Politik, Verwaltung und Gesellschaft sind.

STUDIE

»Migrantische und geflüchtete Alleinerziehende: Themen, Bedarfe, Barrieren und Angebote für gesellschaftliche Teilhabe« in Zusammenarbeit mit der Hochschule Düsseldorf (HSD)

Was ist das Ungewöhnliche an dieser Studie und was wollten Sie herausfinden?

Das Besondere an unserer Studie ist der Fokus auf migrantische und geflüchtete Alleinerziehende – eine Gruppe, die in bisherigen wissenschaftlichen Untersuchungen und sozialpolitischen Debatten häufig übersehen wird. Ziel war es, systematisch die Barrieren, Bedarfe und Teilhabechancen dieser Gruppe zu erfassen, um ihre Lebenslagen besser zu verstehen. Dazu haben wir in Nordrhein-Westfalen eine Kombination aus quantitativen und qualitativen Methoden genutzt: Interviews, Gruppendiskussionen und Befragungen mit Alleinerziehenden, Expert:innen und Trägern der Sozialarbeit.

Was sind die wichtigsten Erkenntnisse aus der Studie?

Die Ergebnisse zeigen, dass migrantische und geflüchtete Alleinerziehende bei den Themen Teilhabe, Arbeit, Ausbildung und soziale Netzwerke vor besonderen Herausforderungen stehen. Viele Beratungs- und Unterstützungsangebote richten sich entweder an Migrant:innen oder an Alleinerziehende, aber selten an die Schnittmenge aus beiden Gruppen. Zudem erschweren fehlende Kinderbetreuung, unflexible Arbeitszeiten, die Nichtanerkennung ausländischer Abschlüsse und institutionelle Diskriminierung die Integration in Arbeit und Gesellschaft. Diskriminierungserfahrungen auf verschiedenen Ebenen – von Behörden bis zum Wohnungsmarkt – verstärken die Isolation und erschweren den Zugang zu Ressourcen. Soziale Netzwerke spielen eine wichtige Rolle für praktische Unterstützung und gesellschaftliche Teilhabe, sind aber oft lückenhaft.

Die Zusammenarbeit ermöglicht, wissenschaftliche Erkenntnisse in die Praxis zu tragen.

Welche Schritte folgen aus Studie und Tagung? Wie geht es weiter?

Auf der Fachtagung im September 2025 haben wir die Studienergebnisse gemeinsam mit Betroffenen, Fachkräften und Vertreter:innen aus Verwaltung und Politik diskutiert. Als unmittelbare Schritte daraus wurden lokale und landesweite Handlungsempfehlungen entwickelt, die eine nachhaltige Verbesserung der Teilhabe ermöglichen sollen. Dazu gehört die sichtbare Verankerung spezifischer Unterstützungsangebote, der Ausbau niedrigschwelliger Beratungsstellen, die Förderung von Empowerment-Strukturen und die gezielte Sensibilisierung von Verwaltung und Politik. Die Stiftung Alltagsheld:innen bleibt an dem Thema aktiv dran, um den weiteren Austausch zwischen Praxis, Wissenschaft und Politik zu fördern und die Umsetzung der Empfehlungen zu begleiten.

Also eine Zusammenarbeit, die Früchte trägt?

Ja. Für mich als Wissenschaftlerin bedeutet diese Zusammenarbeit eine wertvolle Brücke zwischen Forschung, Praxis und Politik. Eine Stiftung wie die Alltagsheld:innen verfügt über besondere Stärken, sie ist praxisnah verankert, besitzt enge Verbindungen zu Politik, Verwaltung und gesellschaftlichen Akteur:innen und kann wissenschaftliche Erkenntnisse gezielt in konkrete Maßnahmen übersetzen. ■

IM GESPRÄCH MIT MARYAM

»DU BIST EINE STARKE FRAU«

Die 42-jährige Iranerin Maryam war Studienteilnehmerin des Forschungsprojekts zu migrantischen und geflüchteten Alleinerziehenden. Als migrantische Alleinerziehende hat sie viele Hürden überwunden, bis sie in Deutschland endlich in einem Beruf, den sie liebt, arbeiten und für sich und ihren Sohn sorgen konnte.

Maryam, Sie sind aus Liebe nach Deutschland gekommen, doch die Beziehung ging auseinander und Sie waren allein für Ihren Sohn verantwortlich.

Als ich nach Deutschland kam, war ich 29 und im Kopf noch ein kleines Mädchen. Ich wollte nie Kinder bekommen, weil ich immer gedacht habe, man muss richtig darauf vorbereitet sein. Mein Sohn war ungeplant, aber durch seine Geburt habe ich eine starke Frau in mir kennengelernt, die ohne Hilfe ein Kind großziehen kann. Womit ich nicht gerechnet habe, war, dass es hier so schwierig ist, beruflich Fuß zu fassen.

Im Iran haben Sie eine gute Bildung genossen.

Ich habe Cartoons gezeichnet, sechs Jahre Volleyball gespielt, und Deutsch hat mich schon durch meine Kindheit begleitet. Dann habe ich Deutsch studiert und einen Hochschulabschluss gemacht. Leider hat man mir hier in zwei Beratungsstellen gesagt, dass dieser Abschluss nicht anerkannt wird. Ich habe diesen Aussagen vertraut.

Das muss eine große Enttäuschung gewesen sein.

Ja, stattdessen empfahl man mir, mich in der Tages- und Abendschule anzumelden und das Abitur nachzuholen. Ich musste noch einmal ganz von vorn anfangen. Ich hatte immerhin einen Kitaplatz für meinen Jungen, stressig war es trotzdem. Ich habe insgesamt neun Jahre gebraucht, bis ich endlich in einem Beruf gelandet bin, der meinen Fähigkeiten entspricht und mir Spaß macht.

Was war der Game-Changer?

Ich habe erfahren, dass ich meinen Bachelor in Deutschland anerkennen lassen kann. Als ich ihn schließlich hatte, war ich unendlich dankbar. Nur im Jobcenter konnte man nichts mit mir anfangen und wollte mich von einer Maßnahme zur nächsten schicken. Ich fühlte mich in einer Sackgasse, bis mir die Frauen von der Organisation Migrafrica[1] Mut gemacht haben: „Du bist eine starke Frau, du schaffst das.“ Ich habe also eine Fortbildung zur Integrations- und Sprachmittlerin, außerdem einen Zusatzqualifikationskurs für Lehrkräfte gemacht.

Maryams Geschichte ist kein Einzelfall, vielmehr steht sie exemplarisch für die Lebensrealität vieler migrantischer Alleinerziehender in Deutschland.

Sie leiten jetzt Integrationskurse für Deutsch und unterrichten andere Migrant:innen. Macht Sie das stolz?

Ja, ich fühle mich endlich als Teil der Gesellschaft. Ich liebe meinen Beruf – und meinen Sohn. Für mich ist es ein Geschenk, mein Wissen weiterzugeben und den anderen als Nicht-Muttersprachlerin Mut zu machen. ■

1 Migrafrica: gemeinnützige Kölner Organisation, die sich an Migrant:innen und Geflüchtete richtet, und Kooperationspartnerin der Alltagsheld:innen

UNSERE RECHTSHOTLINE: EIN ANKER IN UNSICHEREN ZEITEN

SCHWERPUNKT FAMILIENRECHT

Trennung bedeutet für viele Alleinerziehende Unsicherheit über Rechte und Verpflichtungen. Noch immer prägen traditionelle Rollenbilder den Prozess. Mütter leisten nach wie vor den Großteil der Care-Arbeit, was sich nach einer Trennung oft direkt in finanzieller Benachteiligung niederschlägt. Fast die Hälfte aller Solo-Eltern lebt in Armut oder ist armutsgefährdet – Geld für Rechtsberatung fehlt und spezialisierte Anlaufstellen außerhalb der Großstädte sind rar.

90 %

der Ratsuchenden sind mit der Beratung in der Rechtshotline sehr zufrieden – seit 2025 wird jedes Gespräch evaluiert.

Die Stiftung Alltagsheld:innen hat 2022 die bundesweite Hotline „Familienrecht für Alleinerziehende“ ins Leben gerufen, finanziell unterstützt von der CMS Stiftung[1]. Das kostenfreie Angebot gibt Orientierung und hilft, Eskalationen zu vermeiden.

RECHTSHOTLINE
SO UNTERSTÜTZEN WIR KONKRET

Die Hotline befähigt Alleinerziehende – vor allem Frauen in Trennungssituationen – ihre Rechte zu kennen und ihre Lage realistisch einzuschätzen. So sollen teure Gerichtsverfahren und emotionale Belastungen vermieden werden, Kinder bleiben geschützt. Wöchentlich gibt es sechs telefonische Beratungstermine à 30 Minuten mit Fachanwält:innen. Einmal im Monat öffnet die Open Hotline ohne Anmeldung – spontan, anonym, niedrigschwellig. Seit 2024 ergänzt ein türkischsprachiges Angebot das Portfolio. Im selben Jahr startete eine Webinarreihe zu familienrechtlichen Themen – von Umgangsrecht über Unterhalt bis Gewalt in Trennungssituationen. 600 Teilnehmende besuchten 20 Webinare, begleitet von YouTube-Kurzvideos zu zentralen Themen. Bis Ende 2025 werden über 1.400 Betroffene persönliche Beratung erhalten haben; Termine sind oft innerhalb eines Tages ausgebucht, das Feedback ist durchweg positiv.

Von der Hotline bis in den Bundestag

2023 evaluierte die Uni Bielefeld die Hotline und untersuchte erstmals die Belastung von Ein-Eltern-Familien in familienrechtlichen Konflikten. Die Ergebnisse wurden im Familienausschuss des Bundestags vorgestellt – gemeinsam mit dem Deutschen Juristinnenbund. Diese Anerkennung stärkte die Stiftung sichtbar: fachlich, politisch und medial.

Erfolgsmodell mit ungewisser Zukunft

Für viele Ratsuchende ist die Hotline die erste professionelle Anlaufstelle. Sie verhindert Fehlentscheidungen, beugt Verschuldung vor und entlastet Familien. Auch Beratungsstellen verweisen verstärkt auf das Angebot – ein Zeichen für die Einbindung in die soziale Infrastruktur. Trotz Erfolgen bleibt die Finanzierung eine Herausforderung; öffentliche Mittel sind knapp, neue Förderpartner:innen werden gesucht.

SCHUTZ STATT MANIPULATION
GEGEN DAS NARRATIV DER VÄTERRECHTLER

Aktuelle Recherchen[2] zeigen, wie radikale Väterrechtler Einfluss auf Politik und Justiz nehmen. Ihr Handeln führt oft zu einer Diskreditierung der Mütter vor Gericht. Frauen und Kinder, die Gewalt erlebt haben, verlieren so systematisch an Glaubwürdigkeit. In familiengerichtlichen Verfahren wird weiterhin mit dem wissenschaftlich widerlegten Konzept des Parental Alienation Syndrome (Eltern-Kind-Entfremdung), kurz PAS, argumentiert – trotz Ablehnung durch Bundesverfassungsgericht und UN-Sonderberichterstatterin. Die Folgen sind verheerend: Müttern wird trotz dokumentierter Gewalt das Sorgerecht entzogen, Kinder werden gegen ihren Willen in die Obhut gewaltausübender Väter gebracht.

Die Stiftung unterstützte deshalb die Arbeit von Dr. Wolfgang Hammer, Mitglied des Wissenschaftlichen Beirats des Deutschen Kinderhilfswerks, der für eine Reform des Familienrechts kämpft. Gemeinsam mit Partnerorganisationen fordern wir die konsequente Umsetzung der Istanbul-Konvention. Eine moderne Familienrechtsprechung muss Betroffene schützen und nicht Täterstrategien Raum geben.

UNSERE FORDERUNGEN
STRUKTURELLE UND POLITISCHE ÄNDERUNGEN

Es braucht mehr kostenlose, multiprofessionelle Rechtsberatung – auch digital. Gewaltschutz und Geschlechtergerechtigkeit müssen konsequenter berücksichtigt werden. Durch Schulungen sollen Fachpersonal und Gerichte partnerschaftliche Gewalt und diskriminierungsfreie Umgangsmodelle besser erkennen. Forschung und Datenzugang zur Familiengerichtspraxis müssen erleichtert werden, um Entscheidungen evidenzbasiert zu verbessern. ■

SCHWERPUNKT FAMILIENRECHT
WIR ENTFALTEN WIRKUNG, INDEM WIR …

↳ **Recht zugänglich machen:** kostenfreie, vertrauliche Rechtsberatung für Alleinerziehende. Die Stiftung konnte 2025 die Empfehlung eines flächendeckenden Angebots von kostenlosen Rechtsberatungen im 10. Familienbericht verankern. Inzwischen greifen auch andere Beratungsstellen (S. 21) die Idee auf und verbreiten das Angebot weiter.

↳ **Selbstbestimmung stärken:** Ratsuchende können Entscheidungen fundierter treffen und ggfs. teure Gerichtsverfahren vermeiden.

↳ **Wissen verbreiten:** Kostenlose Webinare und Videos machen rechtliche Infos interaktiv und niedrigschwellig zugänglich.

↳ **Politische Debatten fördern:** Präsentation der Studienergebnisse zu Beratungserfahrungen von Eltern in Trennungssituationen im Bundestagsausschuss.

↳ **Netzwerke stärken:** Beratungs- und kommunale Gleichstellungsstellen nutzen die Hotline zunehmend als Teil der sozialen Infrastruktur.

↳ **Strukturelle Veränderung voranbringen:** Verbesserungen bei Rechtsberatung, Gewaltschutz und Geschlechtergerechtigkeit im Familienrecht anstoßen.

1 Stiftung der internat. Anwaltssozietät CMS Deutschland. Sie fördert Projekte, die „Zugang zum Recht für alle“ umsetzen.

2 Correctiv, „Väterrechtler auf dem Vormarsch“, 19.9.2023; DLF, „Die Entfremdungslüge“, 15.4.2025

2023

Februar 2023
Im Rahmen der Energie-Soli-Kampagne verteilen mehr als 50 Beratungsstellen über 4.000 Einkaufsgutscheine.

Februar 2023
Start der Evaluierung der Rechtshotline in Kooperation mit der Uni Bielefeld.

März 2023
1. Treffen der Held:innen-Familie: Alle geförderten Projektpartner:innen tauschen sich aus.

Juni 2023
Unsere digitale Plattform zur Beantragung von Förderprojekten geht online.

August 2023
Offener Brief an Ex-Finanzminister Lindner, der alleinerziehende Mütter als „arbeitsunwillig“ bezeichnete, zusammen mit Fair für Kinder und SOLOMÜTTER.

Dezember 2023
3. Held:innen-Debatte zur Kindergrundsicherung in Kooperation mit VAMV (Verband alleinerziehender Mütter und Väter e. V.) und SHIA (SelbstHilfeInitiative Alleinerziehender) und unter Beteiligung von Bundestagsabgeordneten.

Dezember 2023
17 neue Projekte werden im In- und Ausland mit ca. 107.000 € gefördert.

KOORDINATORIN NETZWERK FÜR ALLEINERZIEHENDE MANJA FINNBERG

Gutscheinaktion und Rechtsberatung – die Zusammenarbeit mit der Stiftung Alltagsheld:innen zeigt nachhaltige Wirkung auf die eigene Beratungsarbeit.

Seit fünf Jahren arbeitet die Stiftung Alltagsheld:innen mit engagierten Akteur:innen in ganz Deutschland zusammen, denn entscheidend sind Menschen, die vor Ort Strukturen verändern, Solidarität fördern und Mut machen. So wie Manja Finnberg, Koordinatorin in der vom Berliner Senat finanzierten Anlauf- und Koordinierungsstelle für Alleinerziehende im Bezirk Marzahn-Hellersdorf. Dort ist mehr als jede dritte Familie eine Ein-Eltern-Familie.

IM GESPRÄCH MIT MANJA FINNBERG

STARKE PARTNERSCHAFTEN FÜR STARKE ELTERN

41 %

der wohnungslosen Haushalte mit Kindern in Berlin-Marzahn-Hellersdorf bestehen aus Alleinerziehenden.

Frau Finnberg, welche Aufgaben übernehmen Sie im Bezirk?

Ich vernetze die Beratungsstellen, Familienzentren und sozialen Träger, um Strukturen zu schaffen, die Alleinerziehende wirklich unterstützen. Zu meinen Aufgaben gehören Öffentlichkeits- und Gremienarbeit. In Marzahn-Hellersdorf haben wir den höchsten Anteil an Alleinerziehenden in Berlin – rund 36 Prozent der Familien im Bezirk, davon 42 Prozent in Bedarfsgemeinschaften. Besonders wichtig ist mir, Fachkräfte aus der Beratungsarbeit und den Fachämtern zu sensibilisieren und weiterzubilden, damit sie die Lebensrealität von Ein-Eltern-Familien besser verstehen und passende Hilfen entwickeln können.

Was berührt Sie an Ihrer Arbeit besonders?

In Workshops mit Alleinerziehenden gibt es fast immer diesen magischen Moment, in dem alle spüren: „Ich bin nicht allein.“ Aus Austausch entstehen Stärke, Solidarität und manchmal sogar Freundschaften. Solche Momente zeigen mir, wie wichtig Gemeinschaft ist. Tief bewegt hat mich auch, wie viele Alleinerziehende mit ihren Kindern in Unterkünften für Wohnungslose leben – unter schwierigen Bedingungen, oft ohne Perspektive. In Berlin-Marzahn waren zum Stichtag 31. Januar 2025 540 Alleinerziehende mit ihren Kindern in solchen Unterkünften untergebracht. Die Zahl hat sich seit 2020 mehr als verdreifacht – und heute ist sie noch höher. Wenn sie endlich eine eigene Wohnung bekommen, sehe ich, wie sie aufblühen und wieder Hoffnung schöpfen. Das sind Augenblicke, die bleiben, die aber leider angesichts der katastrophalen Wohnungsmarktlage zu selten sind.

Wie erleben Sie die Zusammenarbeit mit der Stiftung Alltagsheld:innen?

Für mich ist die Arbeit der Stiftung ein Vorbild dafür, wie politische Arbeit, Aufklärung und praktische Hilfe Hand in Hand gehen. Ich denke an die Gutscheinaktion, mit der unsere Zusammenarbeit begann. So konnten wir Alleinerziehende in akuten Notlagen direkt unterstützen – mit finanzieller Hilfe, aber auch mit Wertschätzung. Viele sagten: „Jemand sieht uns. Jemand denkt an uns.“ Das hat mir gezeigt, wie kraftvoll solche Gesten sind. Die Aktion stärkte auch meine Rolle im Netzwerk, da ich praktische Hilfe anbieten konnte. Aus der Aktion entstand in unserem Bezirk eine dauerhafte Kooperation mit lokalen Unternehmen, die regelmäßig Gutscheine spenden. So konnten wir einen kleinen Notfallfonds aufbauen – für Alleinerziehende in finanziellen Krisen oder Gewaltsituationen.

Ein weiterer Impuls war die Rechtshotline der Stiftung. Wir haben in unseren Beratungen oft auf die Hotline der Stiftung verwiesen – die Nachfrage war sehr hoch. Davon inspiriert haben wir im Bezirk ein ergänzendes Angebot mit einer jungen Anwältin eingerichtet, die monatlich sechs feste Beratungseinheiten anbietet. Damit schließen wir eine wichtige Lücke und ermöglichen rechtliche Unterstützung direkt vor Ort. Gleichzeitig nutzen wir weiter die Webinare und Materialien der Stiftung und geben sie ins Netzwerk.

> »Die Stiftung Alltagsheld:innen zeigt, wie Praxis und Politik zusammengehen können. Ihre Angebote geben uns Rückenwind und verbinden lokale Arbeit mit bundesweiter Sichtbarkeit.«

Welche Wünsche haben Sie für die weitere Zusammenarbeit?

Für die Zukunft wünsche ich mir, dass wir beim Thema Wohnen für Alleinerziehende noch enger zusammenarbeiten und vielleicht eine Regionalkonferenz in Berlin durchführen. Außerdem wünsche ich mir mehr persönliche Vernetzung zwischen den Akteur:innen – überregional, professionell, solidarisch. In Berlin gelingt das den bezirklichen Koordinierungsstellen des Landesprogramms schon gut. Aber ich möchte auch von den Erfahrungen anderer Bundesländer lernen. Denn nur gemeinsam können wir erreichen, dass Alleinerziehende nicht länger übersehen, sondern als das anerkannt werden, was sie sind: tragende Säulen unserer Gesellschaft. ■

IM GESPRÄCH MIT JULIA DZIKONSKI

ERSTE HILFE IM FAMILIENRECHT

RECHTSANWÄLTIN JULIA DZIKONSKI

Als Fachanwältin unterstützt sie die Webinarreihe »Dein Trennungswissen« und berät in unserer Rechtshotline zum Familienrecht Alleinerziehender. Die erste bundesweite, kostenfreie Hotline ist in der Regel stark frequentiert.

www.hotline-familienrecht.de

Sie beraten regelmäßig Alleinerziehende bei der Rechtshotline und in den Webinaren der Stiftung. Warum ist der Bedarf an rechtlicher Unterstützung so stark gestiegen – und woran scheitert es bislang im System?

Familienrecht ist ein sehr eigenes Rechtsgebiet, geprägt von hochemotionalen Auseinandersetzungen um existenzielle Themen. Es braucht spezialisierte rechtliche Beratung und ein Verständnis für das System Familienrecht. Viele Alleinerziehende sind stark verunsichert: Was sind meine Rechte? Was darf und was muss ich? Wie gehe ich mit dieser Situation um? Familienmodelle haben sich verändert, jede dritte Ehe wird geschieden – Trennungen sind alltäglich. Neue Lebensformen bringen neue Anforderungen an Beratung mit sich. Zeitgleich hat sich die finanzielle Situation vieler Alleinerziehender verschärft, und Hilfen sind oft mit bürokratischen Hürden verbunden. All das erhöht den großen Bedarf an qualifizierter juristischer Unterstützung im Familienrecht.

Was unterscheidet die Rechtshotline der Alltagsheld:innen von klassischen Rechtsberatungen – und welchen Unterschied kann sie im Alltag Alleinerziehender machen?

Die Rechtshotline ist ein niedrigschwelliges Angebot: keine langen Wartezeiten, keine Kosten, aber qualifizierte Beratung. Viele Anrufer:innen sagen, dass ihnen schon die halbe Stunde enorm viel Wissen und Sicherheit vermittelt hat. Oft sind wir die erste Anlaufstelle, bevor eine anwaltliche Vertretung nötig wird. Wir holen Ratsuchende dort ab, wo sie gerade stehen, und bieten erste Orientierung. Gleichzeitig ist spezialisierte Rechtsberatung zumeist teuer. Mit der Rechtshotline der Stiftung wurde ein kostenfreies, zugängliches Angebot geschaffen, das es so kaum gibt.

Was wünschen Sie sich langfristig für den Zugang von Alleinerziehenden zu Recht und Gerechtigkeit – und welche Rolle spielt die Stiftung dabei?

Ich wünsche mir eine gesunde Streitkultur im Familienrecht. Dafür mache ich meinen Beruf jeden Tag mit Begeisterung. Es braucht einen Blick für das gesamte System und Verständnis für die Hürden, vor denen besonders Solo-Eltern stehen. Rechtshotline und Webinare sind unser Beitrag. Wissen zu teilen und Alleinerziehende zu stärken. Jede und jeder kann im Kleinen anfangen – und daraus kann etwas Großes entstehen. ■

WIE UNSER FÖRDERPROGRAMM INS ROLLEN KAM

BEREICH FÖRDERUNG

Förderung ist eine zentrale Aufgabe von Stiftungen und ein wirkungsvolles Instrument, um Veränderung zu bewirken. Auch wir nutzen es, um die Situation Alleinerziehender bundesweit zu verbessern. Der Bedarf ist groß, unsere Ressourcen sind begrenzt – manche sagen: „Es ist zu wenig." Wir sagen: „Steter Tropfen höhlt den Stein." Hier eine erste Bilanz: Fünf Jahre Förderarbeit, fast 100 Projekte, unzählige Anträge. Alles begann mit einer Vision, einem Budget und groben Rahmenbedingungen …

»Der Angriffskrieg im Februar hat alles gestoppt. Im März 2022 sind alle Nähmaschinen bei einem Brand im Beratungszentrum zerstört worden. Dank der Förderung der Stiftung Alltagsheld:innen wurden fünf neue Nähmaschinen und eine Overlock-Maschine angeschafft […]. So können die Kurse jetzt wieder starten.«

AMICA: »Nähen für die Zukunft« – Existenz sichern durch den Erwerb von Nähkompetenz in Iwano-Frankiwsk, Ukraine

Anfang 2021 haben wir unser Förderprogramm eröffnet, aber zunächst schien es niemanden zu interessieren. Bewerbungen blieben aus oder passten nicht zu unseren Erwartungen. Ganz ehrlich: Wir hatten angenommen, Anfragen würden uns überrollen, und gehofft, dass die ersten Projekte sofort zeigen, wohin die Reise geht. Stattdessen blieb das Postfach leer. Schnell wurde klar: Das Förderprogramm lebt erst, wenn die richtigen Menschen und Organisationen den Weg zu uns finden. Also begannen wir, aktiv zu werden: Wir schärften unsere Kriterien, erklärten genauer, worauf es uns ankommt, und suchten den Dialog mit Organisationen, die wir bereits kannten. Schon bald kamen die ersten Anträge – manche sehr gut, andere weniger, aber jeder Antrag brachte uns weiter. Beim ersten strukturierten Auswahlprozess sammelten wir wertvolle Erfahrungen.

Abschlussberichte zeigten, was funktionierte und welche Art von Projekten wir künftig nicht fördern wollten. Im Mittelpunkt standen Fragen wie: Welche Ansätze entfalten wirklich Wirkung? Wo liegen die Hürden in der Umsetzung? Und wie können wir Organisationen bestmöglich unterstützen, damit sie nicht nur nachhaltige Angebote für Alleinerziehende schaffen, sondern auch strukturelle Veränderungen anstoßen?

VON DER IDEE ZUM IMPACT

WIE FÖRDERUNG LEBENDIG WIRD

Aus diesen Erfahrungen heraus hat sich unser Förderprogramm in den letzten fünf Jahren kontinuierlich weiterentwickelt. Wir sind von einem breiten, offenen Ansatz hin zu einer gezielten Förderung entlang klarer Schwerpunkte gekommen.

Zwischen Perspektiven vermitteln

Von Initiativen anderer Stiftungen wie „Vertrauen macht Wirkung" und „Weniger ist mehr" haben wir Schritt für Schritt gelernt, unser Handeln machtsensibler, innovativer und nachhaltiger zu gestalten. Es gibt hier noch viel zu tun – im Stiftungssektor insgesamt, aber auch bei uns. Man kann nicht glaubwürdig von Augenhöhe sprechen, wenn auf der einen Seite diejenigen sitzen, die über finanzielle Mittel verfügen, und auf der anderen jene, die sie dringend benötigen. Als fördernde und zugleich operativ tätige Stiftung, die selbst von Spenden und Fördergeldern lebt, kennen wir beide Perspektiven. →

2024

Januar 2024
Start eines zweijährigen Förderprogramms GUTES WOHNEN.

März 2024
Wir unterstützen die Petition „Kindergeld für alle Kinder! Keine Abzüge für Kinder Alleinerziehender!"

Juni 2024
Teilnahme unserer Fachbereichsleiterin GUTES WOHNEN, Britta Körschgen, als Sachverständige im Ausschuss des Landtags NRW zu „Diskriminierung von Alleinerziehenden auf dem Wohnungsmarkt".

Juni 2024
Im Bundestagsausschuss Familie und Justiz stellen wir gemeinsam mit der Uni Bielefeld und dem Deutschen Juristinnenbund unsere Studie zu Beratungserfahrungen in Trennungssituationen vor.

August 2024
Wir unterstützen die strategische Klage einer Alleinerziehenden gegen ihren Arbeitgeber wegen Diskriminierung.

Oktober 2024
In vier Onlineveranstaltungen mit mehr als 150 Teilnehmer:innen konnten wir unsere Ideen zu GUTEM WOHNEN für Alleinerziehende vorstellen.

November/ Dezember 2024
Wir erhalten von startsocial ein viermonatiges Coaching zum Schwerpunkt Wohnen: Gründung einer Agentur zur Wohnprojekteberatung.

Dezember 2024
Wir haben 23 Projekte mit ca 115.000 € gefördert. Unser Highlight: Wir sind im Adventskalender von 24 gute Taten e. V. und können dadurch in Kamerun Schutzhäuser für gewaltbetroffene Alleinerziehende fördern.

UNTERM STRICH
DARAUF SIND WIR STOLZ

mehr als 80 Projekte gefördert (2021–2025)

12 davon internationale Projekte
u.a. in Marokko, Ruanda, Angola, Kamerun, Griechenland

ca. 15 Kleinförderungen zusätzlich

Förderumfang über 500.000 Euro

Ca. **3.200**

Alleinerziehende haben wir in den regulären, meist lokal wirkenden Projekten von 2021 bis 2025 erreicht. Digitale Angebote wie das Onlineportal SOLOMÜTTER[1] erreichten Tausende von Menschen.

1 SOLOMÜTTER ist ein gemeinnütziges Onlineportal, das Alleinerziehende informiert, stärkt, vernetzt. Die Alltagsheld:innen unterstützen es von Beginn an.

Daraus versuchen wir, Schlüsse zu ziehen und unsere Prozesse so zu gestalten, dass sie die Arbeit unserer Partner:innen erleichtern. Das gelingt uns nicht immer – manchmal dauert der Auswahlprozess zu lange, oder wir scheitern beim Aufbau langfristiger Beziehungen. Aber wir arbeiten daran.

Wir haben das Förderprogramm Schritt für Schritt weiterentwickelt: vom leeren Postfach zum lebendigen, machtkritischen Prozess.

Austausch mit Wirkung

Partnerschaften spielen heute eine zentrale Rolle bei den Alltagsheld:innen: von lokalen Projekten über wissenschaftliche Studien bis hin zu internationalen Kooperationen. Gleichzeitig haben wir den Zugang zur Förderung effektiver gestaltet – durch digitale Antragstellung, aktive Begleitung der Projekte und den regelmäßigen Austausch in Formaten wie der Held:innen-Familie, unserem Online-Treffpunkt für geförderte Organisationen. Jede Bewerbung wird so zu einem Lernprozess: Wir wachsen gemeinsam, erkennen Hindernisse und entwickeln neue Ideen. Förderung ist für uns längst kein einmaliger Akt mehr, sondern ein lebendiger, dynamischer Prozess. Wir investieren nicht nur Geld, sondern auch Zeit, Expertise und Vertrauen. Am Ende zeigt sich: Diese Arbeit wirkt dort, wo sie am meisten gebraucht wird – bei Alleinerziehenden, die Unterstützung benötigen, und bei den Organisationen, die Tag für Tag daran arbeiten, die Welt ein Stück gerechter zu machen.

ZUKÜNFTIGE SCHWERPUNKTE UNSERER FÖRDERARBEIT
BLICK NACH VORN

Und wie sieht unsere Vision für die Zukunft aus? Wir werden die Projekte entlang unserer Schwerpunkte weiterhin begleiten – nicht nur finanziell, sondern auch operativ. Angesichts begrenzter Ressourcen müssen wir uns noch stärker strategisch orientieren: Wen und was fördern wir? Wie können wir unsere Förderung noch besser refinanzieren? Projekte wie die Lotsenpunkte (S. 11) möchten wir weiterentwickeln und finanziell stärken, und im Bereich Wohnen wollen wir die Wohnkonferenzen fördern und den Dialog weiter ausbauen (S. 8). Dafür brauchen wir eines ganz besonders: das Vertrauen der Spender:innen und Unterstützer:innen. ■

Woher wir das wissen?
Wir werten alle Projekte systematisch aus und fassen die Ergebnisse in einer Matrix zusammen. Regelmäßige Umfragen und Gespräche liefern weitere Einblicke.

BEREICH FÖRDERUNG
WIR ENTFALTEN WIRKUNG …

↳ **Ab 2022 stiegen die Teilnahmezahlen deutlich:** Empowerment-Projekte erreichten jeweils 40 bis 80 Teilnehmende, digitale Angebote verzeichneten teils mehrere tausend Zugriffe.

↳ **Über zwei Drittel der Projekte griffen direkt auf unsere Leitziele zurück:** Selbstbestimmung, finanzielle Sicherheit und gesellschaftliche Teilhabe.

↳ **Über 60 Prozent der Teilnehmenden berichteten**, dass sich ihre persönliche Lage verbessert hat – etwa durch stabilere Lebensbedingungen, besseres Wissen über Rechte oder neue berufliche Perspektiven (S. 36).

↳ **Seit 2022 zeigen viele Vorhaben Wirkung über die individuelle Ebene hinaus:** Plattformen, Netzwerke und digitale Tools verankern die Anliegen von Alleinerziehenden in Politik und Öffentlichkeit.

↳ **Rund ein Fünftel der Projekte** erzielte überregionale Sichtbarkeit oder institutionelle Kooperationen.

2025

Januar 2025
Mit dem Bündnis GUTES WOHNEN starten wir eine Kampagne, die sich für eine spürbare Verbesserung der Wohnsituation Alleinerziehender einsetzt.

März 2025
Zustiftung eines Grundstücks in Solingen für die Umsetzung eines gemeinschaftlichen Wohnprojektes.

März 2025
Diskussion am Equal Care Day zu falschen Vereinbarkeits-vorstellungen mit Dr. Esther Konieczny vom Verein Fair für Kinder.

April 2025
4. Reihe unseres Rechtswebinars Trennung und Scheidung.

Juni 2025
Dialogkonferenz „Wohnen ist mehr als ein Dach über dem Kopf“ in Hannover mit der Bündnispartnerin Dicke-Osmers-Stiftung.

September 2025
„Who cares?“ – Dialogkonferenz mit der Hochschule Düsseldorf, bei der erste Studienergebnisse zur Teilhabe migrantischer Alleinerziehender in NRW vorgestellt werden.

Oktober 2025
Abschluss des Lotsenprojekts zur Teilhabe migrantischer Alleinerziehender mit zehn Organisationen.

November 2025
Hurra, dank unserer sehr aktiven Instagram-Community haben wir fast 4.000 Follower.

AUSLANDS-FÖRDERUNG
Die Kamerunerin und Gründerin des Vereins ALDEPA, Marthe Wandou, erhielt für ihre Arbeit den Alternativen Nobelpreis Right Livelihood Award (2021) und den Internationalen Preis für weiblichen Mut (2024).

Alleinerziehende tragen weltweit enorme Verantwortung – und erleben doch oft Benachteiligung, Armut und Gewalt. Wir machen diese Benachteiligung sichtbar und stärken Mütter in Deutschland und auch in Afrika. Denn wer Alleinerziehende unterstützt, verändert Machtverhältnisse – und schafft geschlechtsgerechtere Gesellschaften. Dank der Förderung in Höhe von 45.000 Euro durch 24 gute Taten e. V.[1] konnte ein Projekt in Nordkamerun mit dem Verein ALDEPA umgesetzt werden.

IM GESPRÄCH MIT MARTHE WANDOU

FRAUEN STÄRKEN, DAMIT SIE IHRE WÜRDE ZURÜCKGEWINNEN

Im Interview berichtet Marthe Wandou aus Kamerun, wie Solidarität und Bildung das Leben von alleinerziehenden Frauen und Kindern verändern. Die 62-jährige Juristin, Projektspezialistin und dreifache Mutter kämpft seit Jahrzehnten für die Rechte von Frauen und Kindern in ihrem Heimatland.

Marthe, was hat Sie dazu bewegt, sich für Frauen und Kinder einzusetzen?

Ich bin in Kaélé, einem Dorf im äußersten Norden Kameruns, geboren und aufgewachsen. Schon als Mädchen habe ich erlebt, wie die Rechte und die Würde von Frauen und Mädchen verletzt wurden. Diese Erfahrungen haben mich geprägt, und als ich später studieren konnte, entschied ich mich bewusst für Jura. In meinem ersten Job begegnete ich vielen Frauen in ländlichen Gebieten, die in prekären Verhältnissen lebten. Ihr Schicksal hat mich tief berührt – und ich wusste, dass etwas getan werden muss. Deshalb habe ich den Verein ALDEPA gegründet.

1 Durch den Verkauf von digitalen Adventskalendern unterstützt 24 gute Taten e. V. jedes Jahr ausgewählte soziale und ökologische Projekte.

Was berührt Sie heute in Ihrer Arbeit am meisten?

In den letzten Jahren haben mich die Überfälle der islamistischen Terrorgruppe Boko Haram auf Frauen und Kinder erschüttert. Viele sind traumatisiert, leben in Armut und sind verschiedenen Formen von Gewalt ausgesetzt. Minderjährige Mütter, die durch Missbrauch, Früh- oder Zwangsehen schwanger wurden, stehen oft völlig allein da. Sie sind schutzlos und ohne Einkommen. Diese Not zu sehen, schmerzt – aber sie motiviert mich auch weiterzumachen.

Mit welchen Schwierigkeiten kämpfen alleinerziehende Mütter in Kaélé besonders?

Kaélé liegt in einer kargen Region. Durch jahrzehntelangen Baumwollanbau sind die Böden ausgelaugt, die Ernten reichen kaum zum Überleben. Es gibt keine Industrie, kaum Arbeitsplätze, die Jugendarbeitslosigkeit ist hoch. Viele Eltern sind verzweifelt, weil sie ihre Kinder nicht versorgen können und verheiraten sie früh. Viele Familien leben in ständiger Sorge und Ohnmacht. Und doch gibt es Eltern, die nicht aufgeben, die mutig sind und gemeinsam nach Wegen suchen, ihre Familien durchzubringen.

Wie unterstützt euer Projekt diese Frauen konkret?

Das Projekt ist für viele eine große Erleichterung – besonders für minderjährige Mütter. Wir haben in 50 Privathäusern sichere Räume eingerichtet, in denen Mädchen und Frauen Schutz finden, wenn sie Gewalt erfahren haben oder vor einer Zwangsheirat fliehen. Diese Räume sind Ausdruck der Solidarität älterer Frauen, die den Jüngeren Zuflucht bieten. Wir stellen Schlafmatten (s. Foto rechts), Kleidung und kleine Geldbeträge für Lebensmittel bereit. Wenn die Frauen zur Ruhe gekommen sind, begleiten unsere Sozialarbeiterinnen sie auf dem Weg in ein selbstständiges Leben. Sie erhalten psychologische Betreuung, Unterstützung bei der Unterbringung, kurze Ausbildungen und Mikrokredite beim Aufbau eigener Einkommensmöglichkeiten. Einige können ihr Studium fortsetzen, andere machen eine Berufsausbildung. So entstehen neue Perspektiven – für die Mütter, für ihre Kinder. Besonders wichtig ist auch, dass wir durch die Finanzierung der Alltagsheld:innen medizinische Hilfe leisten können. Viele Frauen hatten bislang keinen Zugang zu einer Behandlung, etwa bei Brusttumoren oder bei seit Jahren unbehandelten Knochenbrüchen. So erhalten sie endlich die nötige Versorgung.

Die Benachteiligung von Alleinerziehenden ist kein Zufall, sondern Ausdruck von Macht- und Gewaltverhältnissen – weltweit. Diskriminierung ist global, aber Widerstand und Empowerment sind es auch.

Sehen Sie Fortschritte für Frauen in Ihrer Region?

Ja, es gibt Hoffnung. Immer mehr Mädchen gehen zur Schule, Bildung verändert viel. Aber es bleibt auch viel zu tun: Wir brauchen Programme, die Frauen helfen, Kleinstunternehmen aufzubauen, Werkstätten oder Geschäfte zu gründen. Frauen müssen in Entscheidungspositionen vertreten sein – in ihren Gemeinden, der Verwaltung, der Politik. Nur so können sie ihr Leben selbst gestalten und ihre Rechte verteidigen.

Was möchten Sie unserer Stiftung noch für die Zukunft mitgeben?

Die Unterstützung von gewaltbetroffenen Mädchen und alleinerziehenden Müttern ist entscheidend. Sie eröffnet ihnen Chancen auf ein selbstbestimmtes Leben und schützt Frauen und Kinder vor weiterer Gewalt. Ich wünsche Ihrer Organisation alles Gute zum fünfjährigen Jubiläum. Möge Ihre Arbeit gesegnet sein und noch viele alleinerziehende Mädchen und Frauen in Afrika und auf der ganzen Welt erreichen. ■

45.000 €
vom Verein 24 gute Taten gingen in die Förderung von Marthes Projekt.

Ein Klick, alle Infos: amuvee. zeigt Alleinerziehenden, wo sie Hilfe, Freizeitangebote oder rechtliche Beratung finden. Die Stiftung Alltagsheld:innen erkannte das Potenzial der digitalen Lösung und war 2021 mit einer Förderung von 10.000 Euro die erste Unterstützerin – das war der Startschuss für das Projekt. Mit einer weiteren Förderung begleitete sie den Ausbau, sodass amuvee. heute gezielt auch migrantische Familien und Alleinerziehende zuverlässig im Alltag begleitet.

AMUVEE.
Ann-Katrin Wohlgemuth, Geschäftsführerin AFQ I Service gGmbH – amuvee. gründete die Online-Plattform und App.
www.amuvee.de

IM GESPRÄCH MIT ANN-KATRIN WOHLGEMUTH

DIGITALE LÖSUNGEN MIT STARKER WIRKUNG

Frau Wohlgemuth, Sie sind 2021 mit Ihrem Online-Finder amuvee. gestartet. Er lotst Alleinerziehende unkompliziert und kostenlos zu passenden Unterstützungsangeboten. Was hat Sie dazu gebracht, dieses digitale Tool zu entwickeln?

Im März 2020 habe ich am Hackathon #WirVsVirus teilgenommen. Die Bundesregierung hatte dazu aufgerufen, nach digitalen Lösungen zu suchen, um die Herausforderungen durch Corona zu managen. Ich war in einem Projekt, das einen Förder-Finder für kleine und mittelständische Unternehmen programmiert hat, um Corona-Fördermittel zu finden. Mein Gedanke war: Diesen Förder-Finder könnten auch andere Zielgruppen brauchen, zum Beispiel Alleinerziehende – inspiriert durch SPIEGEL-Artikel, die ich in der Corona-Zeit zu diesem Thema gelesen habe, und weil ich selbst alleinerziehend bin.

Wann wurde Ihnen klar, dass es für Alleinerziehende kein vergleichbares Hilfsangebot gibt?

In der Trennungszeit bin ich selbst von Pontius zu Pilatus gelaufen, weil ich vieles gar nicht wusste, zum Beispiel, dass es Unterhaltsvorschuss gibt, dass ich eine Beistandschaft beantragen kann oder dass es einen psychosozialen Dienst für Alleinerziehende gibt. Ich wusste auch nicht, welche Gruppen es hier an meinem Wohnort Karlsruhe gibt, um mich zu vernetzen. Spontan habe ich eine Kollegin gefragt, ob sie bei einem Förder-Finder für Alleinerziehende mitmacht, und dann haben wir zusammen mit einem Kollegen aus dem Corona-Projekt-Team losgelegt.

Mittlerweile gibt es auch die amuvee.-App mit erweiterten Funktionen wie Chatbot, Terminkalender und Push-Mitteilungen. Wie erleichtert die App den Alltag von Alleinerziehenden und was macht sie besonders nützlich?

Wir haben festgestellt, dass viele, gerade auch migrantische Alleinerziehende keinen Laptop haben. Aber ein Handy haben fast alle. Und so sehe ich, wenn ich in der Bahn sitze und zu meinem Arbeitsplatz fahre, in der App alle Termine auf einen Blick und kann mich dort unkompliziert anmelden. Wenn in Workshops Unterlagen zur Verfügung gestellt werden, sind die alle auf der App abgelegt. Als Alleinerziehende habe ich alles an einem Ort und kann mich mit anderen austauschen. Ich kann in Gruppen gehen, kann Einzel-Chats aufmachen. Die Kommunikation ist zudem sicher, weil die Daten auf deutschen Servern liegen. In der Hilfebox gibt es viele Tools wie Unterhaltstabellen oder Infos zur Kinderbetreuung. Wenn ich verwitwet bin, kann ich in der App eine Checkliste herunterladen, worauf ich alles achten muss.

Sind noch weitere Funktionen geplant, die für Solo-Eltern im Alltag hilfreich sein können?

Ja, im nächsten Schritt werden wir einen persönlichen Bereich für Alleinerziehende anbieten, in den sie sich einloggen müssen. Dort können sie ihre Themen sortieren: Wann mache ich was? Was ist das Wichtigste? Was habe ich schon erledigt? Und natürlich Amelie, die das alles begleitet.

Wer ist Amelie?

Amelie ist unser Chatbot, den wir in diesem Jahr auf den Weg gebracht haben. Wir haben sie selbst trainiert. Sie guckt zum Beispiel, welche Angebote es gibt oder formuliert eine Mail, etwa bei Fragen ans Jugendamt. Sie findet auch heraus, wo die Mail hingeht, welche Mail-Adresse ich benutzen muss und ob ich dort anrufen kann. Im nächsten Jahr sollen dann auch Anträge automatisiert gestellt werden können. Amelie ist auch mit dem Finder verknüpft, sodass man sich von ihr Freizeitangebote in vielen Städten Deutschlands suchen lassen kann. Das werden wir zum Ende des Jahres in acht Sprachen anbieten. Außerdem werde ich mich mit Amelie in Zukunft auch unterhalten können. Wenn ich in der Bahn sitze und sage: „Mir geht es heute so schlecht, kannst du mal ein paar Entspannungsübungen mit mir machen?“ Dann macht sie das – also ganz praktisch. Oder ich habe abends niemanden, den ich erreichen kann, dann hört sie mir als empathische KI zu.

Die Stiftung Alltagsheld:innen hat den Ausbau des Angebots unterstützt. Welche Rolle spielt diese Partnerschaft für amuvee.?

Partnerschaften sind unser Lebenselixier. Mit ihnen können wir einfach mehr für unsere Zielgruppe erreichen, weil sich die Reichweite potenziert. Hier in Karlsruhe gibt es zum Beispiel 135 Angebote. Die müssen irgendwie zusammenspielen, damit ich mich als Alleinerziehende in dem Netz, das da gesponnen wurde, zurechtfinde und ich an den Netzknoten auch wieder vermittelt werde. Das funktioniert nur mit Partnerschaften. Wir stellen zum Beispiel regelmäßig die Rechtshotline der Alltagsheld:innen in unsere Termine. Wir laden uns gegenseitig zu Fachveranstaltungen ein. So hat Heidi Thiemann bei uns einen Vortrag zum Thema Wohnen gehalten. Wir haben uns gemeinsam mit den Alltagsheld:innen auf ein Projekt beworben, das migrantische Alleinerziehende stärker unterstützt, um nur einige Beispiele zu nennen.

Alleinerziehende haben nicht 24 Stunden Zeit, um sich durch den Förderdschungel zu schlagen.

Es ist bestimmt auch ressourcenschonend, wenn man nicht alles allein macht.

Oh ja, im Zuge des Zusammenschmelzens von Fördermitteln in den Haushalten ist es natürlich gut, wenn man Austauschpartnerschaften eingeht. Jede Organisation hat ihren Schwerpunkt. Aber man muss ja nicht den dritten oder vierten Chatbot machen, sondern man hat einen, den man gemeinsam ausbaut, ohne wieder Fördermittel akquirieren zu müssen. Man braucht nicht das Rad immer wieder neu zu erfinden, es ist besser, es zusammen weiterzudrehen. ■

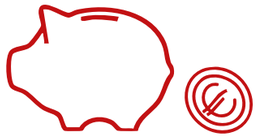
3

Minuten, dann sind Alleinerziehende bei der Suche auf dem amuvee.-Finder am Ziel: Er beantwortet ihre Fragen und nennt ihnen Hilfeleistende in ihrer Region.

EINBLICKE IN DAS FUNDRAISING DER STIFTUNG

JEDE SPENDE IST EINE INVESTITION IN GERECHTE STRUKTUREN

Wie Fundraising zu einem Motor für gerechte Strukturen wird, erzählt Johannah Blaeser, Leitung Fundraising, im Gespräch über Anfänge, Agilität und die Kraft gemeinsamer Verantwortung.



Wie begann das Fundraising der Stiftung – und welche Herausforderungen gab es am Anfang?

Unsere Stiftung hat mit rund einer Million Euro Startkapital begonnen – ermöglicht durch die Großzügigkeit einzelner engagierter Privatspender:innen. Das war ein außerordentlicher Start, denn über 80 Prozent aller Stiftungen beginnen mit weit weniger Mitteln. Wir haben damals einen Teil des Kapitals nach ökologischen und ethischen Kriterien in Fonds angelegt. Doch trotz des starken Fundaments standen wir vor klassischen Anfangsproblemen: Niemand kannte uns, die Infrastruktur fehlte, das Team war klein und Ehrenamtliche gab es noch nicht. Von Beginn an war klar: Wir wollen keine kurzfristige Charity, sondern strukturelle Veränderung. Entscheidend war und ist deshalb der Vertrauensaufbau – durch persönliche Ansprache, Transparenz und verlässliche Dokumentation unserer Wirkung. Jede Spende ist für uns eine Investition in gerechte Strukturen. Wer Alleinerziehende stärkt, bekämpft Kinderarmut, Frauenarmut und Altersarmut zugleich.

Wie hat sich das Fundraising seitdem entwickelt?

Wir haben das Fundraising systematisch aufgebaut: Die digitale Fundraisingbox, klare Abläufe für Spendenbescheinigungen, regelmäßige Kampagnen und Mailings gehören heute dazu. Inspiration und Unterstützung kamen von erfahrenen Fundraiser:innen großer NGOs. Gleichzeitig haben wir stark in Öffentlichkeitsarbeit und Vernetzung investiert. Die vergangenen Jahre waren geprägt von Pandemie, Energiekrise und politischen Unsicherheiten – Belastungen, die Alleinerziehende besonders trafen. Unsere Antwort war Agilität: Kampagnen wie „Alleinerziehende entlasten“ oder der „Energie-Soli“ haben direkte Unterstützung mit politischen Signalen verknüpft. Jede Aktion zeigte: Wer Chancengleichheit will, darf die Realität Alleinerziehender nicht ignorieren.

Wer unterstützt die Stiftung?

Unsere Finanzierung steht bewusst auf mehreren Säulen: auf privaten Spenden, Unternehmensspenden und Zustiftungen, Nachlassspenden, Fördermitteln privater Stiftungen und Soziallotterien sowie öffentlichen Mitteln. So sichern wir Unabhängigkeit und Wirkung. Unter unseren Unterstützer:innen sind viele, die sich für Geschlechtergerechtigkeit einsetzen – darunter ehemalige oder aktuelle Alleinerziehende, engagierte Privatpersonen, politisch Interessierte und Menschen, die selbst in Ein-Eltern-Familien groß wurden.

Und wie läuft das konkret?

Über unser Online-Spendenformular können Einzel- oder Dauerspenden schnell und unkompliziert getätigt werden – projektbezogen oder zur freien Verwendung. Daneben gibt es immer auch die herkömmlichen SEPA-Überweisungen oder Lastschriften. Besonders wertvoll sind für uns Dauerspenden: Sie geben Planungssicherheit und ermöglichen den kontinuierlichen Ausbau unserer Angebote. Da wir keine Mitgliedsbeiträge erheben können, sind regelmäßige Beiträge entscheidend – auch kleine.

2025 verzeichnen wir so viele private Spendeninitiativen wie nie zuvor. Das zeigt deutlich, immer mehr Menschen verstehen:

Alleinerziehend zu sein ist kein Mangel – aber unser System macht es oft zum Risiko. Und genau das wollen wir gemeinsam ändern.

Welche Entwicklungen gibt es bei der Spendenbereitschaft?

In Zeiten multipler Krisen schwankt das Spendenverhalten, doch viele Menschen wollen aktiv beitragen. Immer häufiger werden Spenden mit persönlichen Anlässen verknüpft: Geburtstage, Hochzeiten oder eigene Aktionen wie Benefizkonzerte und Sportevents. Hinter solchen Initiativen steckt oft eine persönliche Geschichte, die Engagement auslöst.

Wie läuft so eine Aktion ab?

Wir beraten Initiator:innen im Vorfeld und stellen Materialien bereit. Dann wird im Freundes-, Kund:innen- oder Familienkreis gesammelt. Solche Aktionen bringen nicht nur finanzielle Unterstützung, sondern stärken Bewusstsein, Verbundenheit und Begeisterung. ■

Ich unterstütze die Stiftung Alltagsheld:innen, weil das Risiko von Altersarmut bei Alleinerziehenden besonders hoch ist.

PETER GONDRING, TRIER: SPENDER

Es gibt so vielfältige Gründe, die dazu führen, alleinerziehend zu sein. Sich für die Selbstbestimmtheit von Alleinerziehenden einzusetzen, empfand ich als ein sehr wertvolles Anliegen.

ANONYME SPENDERIN: SAMMELTE IM RAHMEN EINER THEATERPREMIERE SPENDEN FÜR DIE STIFTUNG

Für mich ist es unerträglich, mit anzusehen und zu erleben, wie hunderttausende Alleinerziehende in Deutschland um den Unterhalt für ihre Kinder kämpfen müssen. Deshalb unterstütze ich seit Jahren finanziell und mit persönlichem Engagement die wertvolle Arbeit der Stiftung Alltagsheld:innen. Bitte helfen Sie auch!

ALFRED PLATOW, HILDEN: LANGJÄHRIGER UNTERSTÜTZER – MIT SPENDEN UND PERSÖNLICHEM EINSATZ

Mein Name ist Ezgi, ich bin 36 Jahre alt und zweifache Mutter. Obwohl ich nicht alleinerziehend bin, stehe ich im Alltag oft vor großen Herausforderungen. Mir ist bewusst, wie viel Glück ich habe – und genau deshalb denke ich häufig an Mütter, die all das allein stemmen müssen.

EZGI MATHLOUTHI, MÜNCHEN: BEI EINER „MUTTERSCHAFTSPARTY (MOTHER BLESSING)“ BAT SIE FREUND:INNEN, VON GESCHENKEN ABZUSEHEN UND STATTDESSEN AN DIE STIFTUNG ZU SPENDEN

Ich unterstütze die Stiftung Alltagsheld:innen, weil Alleinerziehende Anerkennung, Unterstützung und echte Chancen verdienen.

CHARLOTTE STEIGER-DEMIRCAN, KÖLN: SAMMELTE GEMEINSAM MIT IHREN KOLLEGINNEN BEI DER EINWEIHUNG IHRER GYNÄKOLOGISCHEN PRAXIS SPENDEN

Alleinerziehende haben keine Lobby. Deshalb ist die Stiftung für die Rechte von Alleinerziehenden ein notwendiger und hilfreicher Anker, damit ihr Alltag etwas lebensfreundlicher werden kann. Dazu leiste ich gern meinen Beitrag.

ROSEMARIE LENZ, KÖLN: SPENDERIN

LAUT STATT LEISE: GEMEINSAM FÜR ALLEINERZIEHENDE

KAMPAGNEN, DIE BEWEGEN

Wir wollen mit strategischen Kampagnen über konkrete Hilfe hinaus Wirkung entfalten. Dabei setzen wir auf gemeinsame Aktionen mit Partnerorganisationen wie dem VAMV und kleineren Vereinen wie Fair für Kinder oder SOLOMÜTTER. Wir initiieren auch selbst Kampagnen wie den Energie-Soli oder schließen uns breiten Bündnissen an, die sich für gesetzliche Veränderungen einsetzen.

↳ EQUAL CARE DAY

SORGEARBEIT

Der Balanceakt zwischen Erwerbs- und Care-Arbeit prägt das Leben vieler Alleinerziehender – meist Mütter, die den Großteil der unbezahlten Sorgearbeit allein tragen. Fehlende Betreuungsangebote, gesellschaftliche Rollenmuster und finanzielle Benachteiligung führen dazu, dass viele trotz voller Leistung am Limit leben. Die hohe Armutsrate von Alleinerziehenden zeigt, wie Sorgearbeit bis ins Alter zum Armutsrisiko wird und Care-Arbeit oft unsichtbar bleibt.

Unser Einsatz

Beim Equal Care Day engagieren wir uns mit Diskussionsbeiträgen, finanzieller Unterstützung und klarer Perspektive von Alleinerziehenden für strukturelle Lösungen, die Erwerbsarbeit, Sorgearbeit und finanzielle Sicherheit miteinander verbinden. ■

↳ GERECHTIGKEIT FÜR ELTERN IN ELTERNZEIT

JULIAS KAMPF VOR GERICHT

Seit 2024 unterstützen wir Julia, eine alleinerziehende Mutter, die vor Gericht für mehr Gerechtigkeit kämpft. Sie fordert, dass Menschen in Elternzeit wie alle anderen Tarifbeschäftigten den Inflationsausgleich erhalten. In erster Instanz gewann sie – doch ihr Arbeitgeber ging in Revision. Gemeinsam mit dem VAMV NRW[1] haben wir für Julia eine Spendenkampagne initiiert, um die hohen Prozesskosten zu stemmen.

Julias Kampf geht weiter

Auch wenn die zweite Instanz einen Rückschlag brachte, gibt Julia nicht auf. Sie zieht nun vor das Bundesarbeitsgericht – für Gleichstellung und faire Bedingungen in der Elternzeit. Wir stehen weiter an ihrer Seite, verdoppeln jede Spende und zeigen: Julias Kampf stärkt alle, die für die Gleichwertigkeit von Care- und Erwerbsarbeit kämpfen. ■

↳ ENERGIE-SOLI

KONKRETE HILFE

Zusammen mit dem Verein Fair für Kinder sammelten wir in unserer Kampagne „Energie-Soli für Solo-Eltern“ während der Energiekrise der Jahre 2022/2023 Spenden für Einkaufsgutscheine – ein konkretes Hilfsangebot, das unmittelbar auf die Sorgen vieler Familien reagierte und sichtbar machte, wie stark Armut Alleinerziehende trifft.

Freiwillige Umverteilung – Zusammenhalt hält warm.

Dank hunderter Spender:innen und mit Hilfe von Unternehmen kamen über 110.000 Euro für Alleinerziehende zusammen, mit denen rund 4.200 Einkaufsgutscheine gekauft und über ein Netzwerk von 50 Beratungsstellen in Deutschland verteilt werden konnten. „Die Aktion zeigt mir, dass wir als Alleinerziehende in dieser für alle nicht ganz leichten Zeit gesehen werden. Dass fremde Menschen so solidarisch mit uns sind, berührt mich und ich kann das gut annehmen, weil sie das Geld ja extra für uns gegeben haben. Danke schön!“, sagte Sabine T., alleinerziehende Mutter von zwei Kindern.

Große Resonanz und spürbare Wirkung

Gleichzeitig erzeugte die Aktion auch medial große Aufmerksamkeit und sensibilisierte Öffentlichkeit und Politik für die Situation von Alleinerziehenden in Krisenzeiten. Das zeigt uns: Wirkungsvolle Kommunikation entsteht, wenn Nähe, Empathie und politische Haltung zusammenkommen – und Initiativen gemeinsam entwickelt und getragen werden. ■

↳ GEWALTHILFEGESETZ

SCHUTZ

Am 31. Januar 2025 verabschiedete der Bundestag das Gewalthilfegesetz, dem der Bundesrat am 14. Februar zustimmte – ein historischer Schritt. Von Gewalt betroffene Frauen und ihre Kinder, darunter viele alleinerziehende Mütter, haben nun erstmals bundesweiten Anspruch auf Schutz und Beratung, sobald sie ins Frauenhaus ziehen.

Politischer Druck für mehr Schutz

Dem Gesetz ging ein langer Kampf vieler Organisationen voraus. Die Stiftung Alltagsheld:innen unterstützte aktiv die Unterschriftenkampagne der autonomen Frauenhäuser, um politischen Druck aufzubauen und auf die Notwendigkeit flächendeckender Hilfsangebote hinzuweisen. Das neue Gesetz bietet endlich Schutz und Sicherheit für gewaltbetroffene Alleinerziehende. Der Bund beteiligt sich mit 2,6 Milliarden Euro bis 2036, um den Ländern den Ausbau der notwendigen Strukturen zu ermöglichen. ■

↳ FAMILIENSTAND INS AGG

GERECHTIGKEIT

Alleinerziehende tragen volle Verantwortung, leisten täglich Unglaubliches – und erfahren dennoch Benachteiligung. Auf dem Wohnungsmarkt, im Job oder bei Bewerbungen bleibt Diskriminierung wegen des Familienstands oft folgenlos. Das Allgemeine Gleichbehandlungsgesetz (AGG) schützt zwar vor Ungleichbehandlung wegen Geschlecht, Herkunft, Religion, nicht aber wegen Elternschaft oder Alleinerziehen. Deshalb haben wir 2025 gemeinsam mit SOLOMÜTTER und Fair für Kinder eine Petition gestartet, um den Familienstand ins AGG aufzunehmen – für Rechtsschutz, Schadensersatzansprüche und eine Beweislastumkehr, die Betroffene stärkt. Alleinerziehende müssen Schutz genießen: im Beruf, auf dem Wohnungsmarkt und im Alltag. ■

↳ OFFENER BRIEF AN EX-FINANZMINISTER LINDNER

EIN TOXISCHES NARRATIV

Im September 2023 hat die Stiftung Alltagsheld:innen gemeinsam mit den Organisationen Fair für Kinder[2], die MIAs[3] und SOLOMÜTTER[4] einen Offenen Brief an die Bundesregierung geschickt. Anlass war das toxische Narrativ in der Diskussion um die Kindergrundsicherung aus Teilen der FDP über die angeblich mangelnde Erwerbstätigkeit Alleinerziehender. Die Äußerungen des ehemaligen Bundesfinanzministers Lindner wurden in der Öffentlichkeit breit wahrgenommen und in den Medien rezipiert.

Breite Wirkung in den Medien

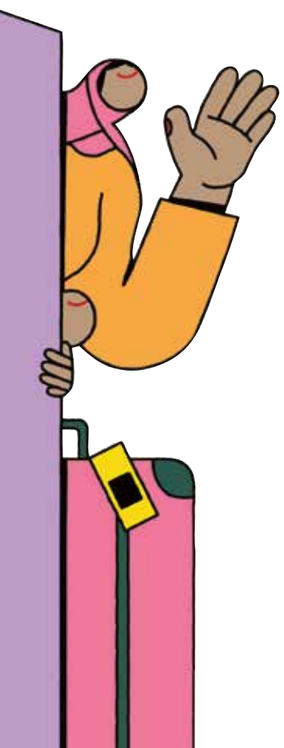
Unsere Aktion setzte ein starkes Zeichen: Sie stellte klar, dass Familien, die tagtäglich Care-Arbeit und Beruf allein schultern, Respekt verdienen – keine Vorurteile. Der Brief fand große Unterstützung bei Organisationen und Medien. Im Sommerinterview der ARD wurde Christian Lindner mit unserer Forderung nach einer öffentlichen Entschuldigung konfrontiert – er wollte sich aber nicht dazu durchringen. Nur sein Kabinettskollege, Ex-Arbeits- und Sozialminister Hubertus Heil (SPD), stellte die Zahlen zur Erwerbstätigkeit Alleinerziehender im Bundestag klar und betonte, dass ihre Erwerbsquote seit Jahren gestiegen sei. Ein Moment, der die politische Debatte direkt beeinflusste und die Realität von Alleinerziehenden ins öffentliche Bewusstsein rückte. Die Aktion zeigt eindrucksvoll, wie gezielte Öffentlichkeitsarbeit wirkt: Sie verändert die Wahrnehmung, setzt Entscheidungsträger:innen unter Druck und schafft klare Akzente für Respekt und Anerkennung der Arbeit Alleinerziehender. ■

1 Der Verband alleinerziehender Mütter und Väter e. V. (VAMV) fordert die Anerkennung von Ein-Eltern-Familien als gleichberechtigte Lebensform.
2 Verein für die finanzielle und steuerliche Gleichsetzung alleinerziehender Familien
3 Mütterinitiative für Alleinerziehende
4 Erste gemeinnützige Online-Plattform für allein- und getrennterziehende Frauen

ALLEINERZIEHENDE STÄRKEN

RECHTE UND STRUKTUREN AUSBAUEN

Die nächsten fünf Jahre werden entscheidend. In einer Zeit, in der demokratische Räume enger werden, zivilgesellschaftliches Engagement unter Druck gerät und Frauenrechte wieder verhandelbar scheinen, braucht es viele Organisationen mit Mut, Fachwissen und Haltung. Alleinerziehende sind von gesellschaftlichen Krisen überproportional betroffen. Gleichzeitig werden sie zunehmend zur Zielscheibe rassistischer, antifeministischer und klassistischer Narrative.



Die Stiftung Alltagsheld:innen wird ihre Arbeit genau dort verstärken, wo politische und gesellschaftliche Entwicklungen Alleinerziehende besonders treffen: im Zugang zu Wohnen, Recht, Einkommen, Sicherheit und Teilhabe. Wir werden daher unsere Advocacy-Arbeit ausbauen, diskriminierende Strukturen sichtbar machen und Koalitionen stärken, die konsequent für Geschlechtergerechtigkeit, Schutz vor Gewalt und soziale Sicherheit eintreten.

Hilfe, die ankommt

Gleichzeitig investieren wir weiter in praxisnahe Angebote: verbesserte Rechtsberatung, regionale Dialogkonferenzen, Unterstützungsprogramme für migrantische und geflüchtete Alleinerziehende sowie innovative Wohnprojekte. So verbinden wir konkrete Hilfe im Alltag mit systemischer Veränderung. Unser Ziel ist eine Gesellschaft, in der Care-Arbeit anerkannt, Diskriminierung konsequent geahndet und soziale Teilhabe selbstverständlich wird.

Praxis trifft Politik

Wir werden Wissen bündeln, Handlungsempfehlungen entwickeln und uns noch stärker in Gesetzgebungsprozesse einbringen – von Familienrecht und Gewaltschutz bis hin zu Wohnen und Arbeitsmarktpolitik. Die kommenden Jahre verlangen Ausdauer und Klarheit sowie eine starke Unterstützung durch unsere Spender:innen. Doch wir sind überzeugt: Eine Gesellschaft, die Alleinerziehende stärkt, wird gerechter, widerstandsfähiger und solidarischer für alle. Dafür arbeiten wir weiter – laut, sichtbar und stetig.

SCHWERPUNKT GUTES WOHNEN

VON TEILHABE ZU WOHNRAUM

Gleiche Chancen für Alleinerziehende enden nicht bei Beratung oder Betreuung. Um wirklich Wirkung zu entfalten, braucht es Strukturen, die den Alltag erleichtern – und dazu gehört auch bezahlbarer, passender Wohnraum. Hier setzt der Fachbereich Gutes Wohnen an: Er schafft Orte, an denen Familien nicht nur leben, sondern auch zusammenhalten, sich unterstützen und Perspektiven entwickeln können.

Eine starke Stimme für Wohnlösungen

In den nächsten fünf Jahren wollen wir den Fachbereich Gutes Wohnen als relevante Stimme etablieren. Über das Bündnis GW4AE (Gemeinsames Wohnen für Alleinerziehende) und Dialogkonferenzen in zehn Bundesländern entsteht ein lebendiger Austausch mit Politiker:innen und weiteren Akteur:innen am Wohnungsmarkt. Die positiven Effekte auf die Wohnsituation von Alleinerziehenden sind messbar. Und sie zeigen, dass Vernetzung und Dialog tiefgreifende Veränderungen bewirken.

Beraten, fördern, modellhaft wirken

Wir arbeiten bereits an der Idee, dass Kommunen, die Wohnungen für alleinerziehende Familien schaffen wollen, sich zukünftig von der Stiftung und Mitgliedern des Bündnisses beraten lassen können, um bedarfsgerechte, bezahlbare Wohnstrukturen in einem unterstützenden Umfeld zu entwickeln. In unserem Modellhausprojekt in Solingen werden 2028 zehn alleinerziehende Familien einziehen. Dort möchten wir Gemeinschaft, Solidarität und gegenseitige Unterstützung fördern. Das Projekt soll weitere Kommunen inspirieren und zeigen, wie nachhaltige Lösungen in der Praxis aussehen können.

Solidarität, die multipliziert

Gemeinsam mit starken Partner:innen wollen wir einen Solidarfonds einrichten, der neue Wohnprojekte fördert und Genossenschaftsanteile finanziert. So entsteht ein Kreislauf, in dem Erfahrungen, Ressourcen und Ideen geteilt werden – ein Multiplikator für mehr bezahlbaren Wohnraum und stabile Lebensumfelder für Alleinerziehende.

SCHWERPUNKT MIGRANTISCHE ALLEINERZIEHENDE

TEILHABE ERMÖGLICHEN

Aufbauend auf den Ergebnissen unserer Studie mit der Hochschule Düsseldorf, „Migrantische und geflüchtete Alleinerziehende: Themen, Bedarfe, Barrieren und Angebote für gesellschaftliche Teilhabe“, wollen wir diesen Bereich gezielt weiterentwickeln. In den nächsten fünf Jahren soll ein starkes Portfolio entstehen – getragen von unserem Ansatz: Vernetzen, Informieren, Umsetzen.

Brücken bauen, Chancen öffnen

Wir bringen Akteur:innen zusammen, die für das Thema relevant sind, schaffen Zugänge zu verlässlichen Informationen und fördern praxisnahe Lösungen, die den Alltag spürbar erleichtern. Dazu gehören etwa die einfachere Anerkennung von im Herkunftsland erworbenen Abschlüssen sowie ein besserer Zugang zu Kinderbetreuung und Arbeit. Der Weg ist lang, aber wir gehen ihn gemeinsam: mit Überzeugung, Ausdauer und dem klaren Ziel, echte Teilhabe zu ermöglichen.

Gleiche Chancen durch passende Strukturen

Teilhabe bedeutet, dass alleinerziehende Migrantinnen genau die Unterstützung erhalten, die ihre Lebensrealität abbildet: Beratungsstellen, die Informationen zur Familiensituation und zum Ankommen in Deutschland aufeinander abstimmen, statt sich – im schlechtesten Fall – zu widersprechen. Gleichzeitig müssen praxisnahe Lösungen angeboten werden, die das Leben spürbar erleichtern, etwa verlässliche Kinderbetreuung, wenn Schichtarbeit in Krankenhaus oder Pflege ansteht. So entstehen Strukturen, die nicht nur Chancen eröffnen, sondern auch Hoffnung geben.

SCHWERPUNKT FAMILIENRECHT

CARE-ARBEIT FAIR VERTEILEN

Die Stiftung setzt sich weiterhin gemeinsam mit ihren Partnerorganisationen für eine Reform des Familienrechts ein, die sorgende Menschen entlastet. Ein zentraler Punkt: Gewaltschutz muss klar im Sorgerechts- und Umgangsrecht verankert sein. Bei häuslicher Gewalt kann der Umgang mit dem gewaltausübenden Elternteil nicht dem Kindeswohl dienen – betroffene Eltern dürfen ihren eigenen Schutz nicht gefährden.

Kindeswohl an erster Stelle

Das Familienrecht der Zukunft muss die Gleichwertigkeit aller Betreuungsmodelle betonen – ohne starres Leitbild „Wechselmodell“. Jede Familie ist anders, Modelle müssen dem Kindeswohl dienen und zu den Möglichkeiten der Eltern passen. Die Sichtweise der Kinder muss künftig stärker mit einbezogen werden. Dafür brauchen wir quailifizierte Beratungsstellen, die ergebnisoffen über rechtliche und finanzielle Folgen informieren. Auch die niedrigschwellige Rechtsberatung, wie sie die Stiftung seit Jahren anbietet, bleibt zentral.

Verlässliche Unterhaltsstrukturen

Unterhaltsregelungen für alle Betreuungsmodelle müssen klar definiert sein, damit das Existenzminimum der Kinder gesichert ist und Alleinerziehende nicht zusätzlich belastet werden. Wer lange Care-Arbeit geleistet und die eigene Karriere zurückgestellt hat, darf nach einer Trennung nicht in Armut geraten. Deshalb setzen wir uns für eine faire Verteilung der Sorgearbeit schon bei der Familiengründung ein. ■

Ich habe mich auf verschiedenen Wegen über den Scheidungsprozess informiert: über das Internet, Podcasts und auch eine Beratung bei einer Beratungsstelle; ich möchte ein großes Lob aussprechen. Bei keiner dieser Quellen habe ich mich so kompetent und umfassend beraten gefühlt wie in dem Webinar […]. Vielen Dank dafür an alle, die das möglich gemacht haben. Vor allem kostenlos.

TATJANA, TEILNEHMERIN DES WEBINARS „DEIN TRENNUNGSFAHRPLAN“

Ich war besonders beeindruckt vom großen Interesse an der Veranstaltung – die hohe Anmeldezahl zeigt, wie relevant und wichtig das Thema Alleinerziehende ist. Der Austausch hat mir noch mal vor Augen geführt, mit welchen Herausforderungen Alleinerziehende konfrontiert sind und wie wertvoll solche Plattformen für Vernetzung und Unterstützung sein können.

TEILNEHMERIN DER FACHTAGUNG ZUR SITUATION MIGRANTISCHER ALLEINERZIEHENDER IN NRW

Ich dachte immer, wir trennen uns nie. Und dann war ich plötzlich alleinerziehend – erst da habe ich wirklich verstanden, wie viele Benachteiligungen damit verbunden sind. Man sollte nicht darauf warten, selbst betroffen zu sein. Wir alle tragen die Verantwortung, ein faires System zu schaffen, das die Lebenswirklichkeit verschiedener Familienmodelle wirklich berücksichtigt.

ALLEINERZIEHENDE, DIE ANONYM BLEIBEN MÖCHTE

[…] gerne würde ich mich bei Ihnen von Herzen für Ihre Arbeit bedanken. Heute hatte ich das kostenlose telefonische Beratungsgespräch mit Frau Rechtsanwältin Dzikonski. Das Gespräch war sehr kompetent, aufschlussreich, wegweisend, verständnisvoll, höflich und herzlich. […] Auch die Buchung eines Termins über Ihr Portal war ohne großen Aufwand, verständnisvoll dargestellt und ohne lange Wartezeit.

NUTZERIN DER RECHTSHOTLINE

Am meisten geholfen hat mir die Übernahme der Mietkosten, denn dadurch konnte ich einen neuen Meilenstein erreichen und habe verstanden, dass man seine Ängste überwinden und sich an die Arbeit machen muss, um vollständige und bessere Unabhängigkeit zu erlangen.

TEILNEHMERIN DES PROJEKTS „SCHUTZ UND UNTERSTÜTZUNG VON GEFLÜCHTETEN ALLEINERZIEHENDEN IN ATHEN“

GEMEINSAM MEHR BEWEGEN
Unser Newsletter Held:innenpost informiert darüber, wie wir Alleinerziehende stärken – und was sich dank unserer Unterstützer:innen verändert.

Einfach QR-Code scannen und Teil der Community werden!

IMPRESSUM
Alltagsheld:innen – Stiftung für die Rechte von Alleinerziehenden
Narzissenweg 10
40723 Hilden
Vertreten durch: Heidi Thiemann

Telefon: +49 (0) 2103 930 903-0
E-Mail: info@alltagsheldinnen.org
www.alltagsheldinnen.org

November 2025

Projektleitung, Text & Redaktion:
Susanne Völler, Köln
Interviews Seiten 16, 17, 28:
Anne Winterling, Köln
Gestaltung & Satz: Christa Marek, Köln

BILDNACHWEISE
Illustrationen
Cover, S. 3, 4, 9, 12, 17, 30, 32–35
©Anne Albert (Kombinatrotweiss)

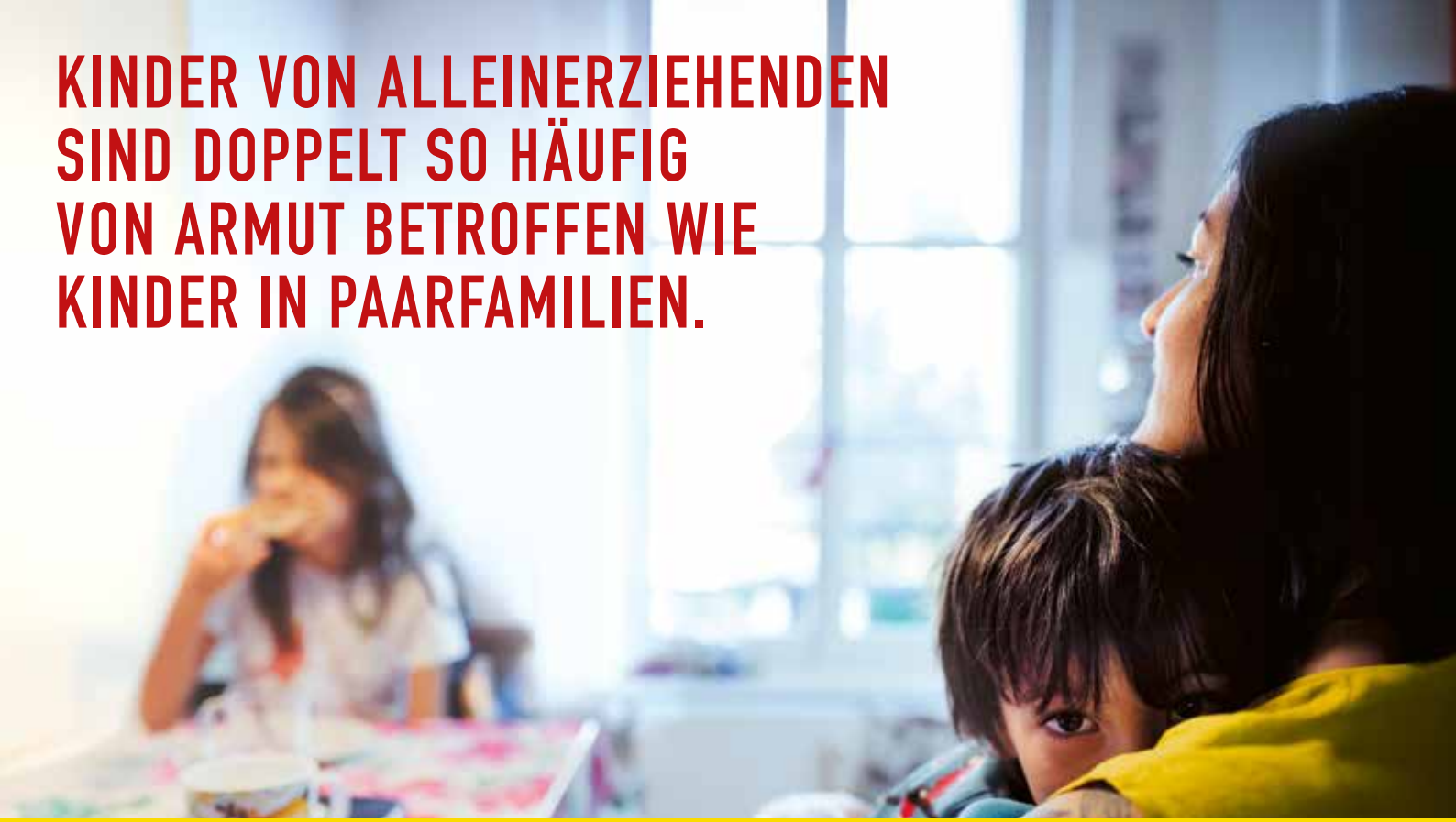
Fotos
S. 19, U3 ©Susanne Troll,
U2, S. 23 ©Melanie Ferreira Caetano,
U4 ©Simona Dietiker,
S. 25 ©Stocksy/Hanna Snytchanka,
S. 3 ©Achim Multhaupt (Heidi Thiemann),
S. 5 ©Krissi can der Viven (Nina Moghaddam),
S. 6 ©Julia Nohr (Heidi Thiemann),
S. 6 ©privat (Katarzyna Kowala-Stamm),
S. 7 ©Oliver Gueth (Britta Körschgen),
S. 7 ©privat (Linda Neumeier),
S. 7 ©privat (Johannah Blaeser),
S. 7 ©Hannah Neumann (Hannah Neumann),
S. 7 ©privat (Isabel Lezmi),
S. 7 ©privat (Sarah Hummel),
S. 10 ©siaf e. V. (Roswitha Zirngibl),
S. 14 ©Jens Volle (Elka Edelkott),
S. 15 ©just human e. V.,
S. 16 ©Sahra Kamali (Sahra Kamali),
S. 20 ©Samira Schneider (Manja Finnberg),
S. 21 ©Julia Dzikonski (Julia Dzikonski),
S. 26 ©Marthe Wandou (Marthe Wandou),
S. 27 ©ALDEPA e. V.,
S. 28 ©Ann-Katrin Wohlgemuth (Ann-Katrin Wohlgemuth),
S. 29 ©amuvee.,
S. 32 ©privat (Julia)

Wir danken allen Verantwortlichen der dargestellten Projekte für die Abbildungen und Angaben.

Copyright
Der Nachdruck und die Vervielfältigung von Artikeln (auch auszugsweise) ist nur nach vorheriger Genehmigung durch die Herausgeberin (Stiftung Alltagsheld:innen) gestattet.

© 2025 Stiftung Alltagsheld:innen, Hilden

KINDER VON ALLEINERZIEHENDEN SIND DOPPELT SO HÄUFIG VON ARMUT BETROFFEN WIE KINDER IN PAARFAMILIEN.



DIESE UNGLEICHHEIT IST KEIN INDIVIDUELLES VERSAGEN – SIE IST DIE FOLGE VON POLITISCHEN UND STRUKTURELLEN RAHMENBEDINGUNGEN.

Unterstützen Sie uns dabei,
Wohn- und Lebensbedingungen von
alleinerziehenden Familien zu verbessern.
Faire Strukturen sind möglich.
Kinderarmut ist vermeidbar.

Stiftung Alltagsheld:innen
Spendenkonto: Sparkasse HRV
IBAN: DE42 3345 0000 0026 0516 98

Über diesen QR-Code können Sie direkt, schnell und sicher spenden:

Spenden Sie jetzt!

Unsere Stiftung ist gemäß §55 ff. AO als gemeinnützig anerkannt, Ihre Spende daher steuerlich absetzbar.

www.alltagsheldinnen.org

Mitglied von

Bundesverband Deutscher Stiftungen

Initiative Transparente Zivilgesellschaft

Alltagsheld:innen