

Berufseinstieg und Mehrfachbelastung – Selbstwahrnehmung, Stressmanagement und Resilienz (5)

Moderation & Impuls: Dr. Nina Reggi (Frauenakademie e.V.)

Karin Dannhardt (Frauenakademie e.V.)



Im Workshop wurde deutlich, dass das Thema Mehrfachbelastung nicht nur Eltern betrifft, sondern viele Lebenssituationen einschließt: Menschen, die Angehörige pflegen, Personen mit umfangreichem politischem oder ehrenamtlichem Engagement, Unterstützungsleistungen für Freund*innen in Krisen, sowie komplexe Patchwork-Familienkonstellationen. Diese unterschiedlichen Care-Aufgaben sind oft schwer mit Erwerbsarbeit zu verbinden.

Ein zentrales Spannungsfeld wurde in der Frage sichtbar, wie Resilienz wirklich gefördert werden kann, wenn grundlegende strukturelle Bedingungen nicht erfüllt sind. Viele Herausforderungen liegen in Bereichen, die von Einzelpersonen oder kommunalen Akteuren nur begrenzt beeinflussbar sind. Dazu gehören bezahlbarer Wohnraum, gesicherte und flexible Kita-Plätze, strukturelle Unterstützung für Alleinerziehende und die bekannten größeren Themen, wie gleiche Bezahlung und die gesellschaftliche Gleichstellung der Geschlechter. Es wurde als „ironisch“ und „fast unmöglich“ bezeichnet, von Menschen in belastenden Lebenssituationen hohe Resilienz zu erwarten, ohne dass diese Rahmenbedingungen gesichert sind.

Besonders hervorgehoben wurde der Mangel an gesellschaftlicher und institutioneller Absicherung für pflegende Angehörige. Im Gegensatz zur Zielgruppe von Eltern und Kindern gibt es kaum formalisierte Unterstützungsangebote wie „Pflegecafés“ oder irgendeine Form von Austauschstruktur und Weitergabe von Wissen rund um Pflegeleistungen und finanzielle Absicherung, noch klar strukturierte Zeitmodelle wie Elternzeit. Pflegesituationen verlaufen oft unvorhersehbar und sind individuell sehr unterschiedlich, was die Planbarkeit weiter erschwert. Hier wurde unter anderem eine Pflegereform gefordert, die pflegende Angehörige vergleichbar entlastet wie Eltern.

Als beeinflussbare Handlungsfelder wurden genannt: die Förderung von Solidarität in der Stadtgesellschaft, der Ausbau von Vernetzungs- und Kooperationsstrukturen zwischen Unterstützungsstellen, die Schaffung niedrigschwelliger Zugänge (auch sprachlich) und die bessere Bekanntmachung bestehender Angebote.

Als positives Beispiel wurde das städtische Programm *power_m* vorgestellt, das Frauen und Männer mit Care-Verpflichtungen (Kindererziehung und/oder Pflege) beim Wiedereinstieg in den Beruf begleitet und die Angebote individuell auf vorhandene Ressourcen abstimmt. Solche Ansätze können helfen, nachhaltigere und passgenauere Lösungen zu finden als ein rein druckgesteuerter Berufseinstieg. Aber auch Projekte, die in Vierteln und Nachbarschaften als dezentrale Anlaufstellen konzipiert sind, an die sich Menschen zu egal welchem Thema wenden können, wurde als positive Entwicklungsmöglichkeit diskutiert, um schnell an Informationen für die jeweilige akute Lebenslage zu gelangen.

Weitere Forderungen waren:

- Einführung eines bedingungslosen Grundeinkommens oder vergleichbarer Modelle für Menschen in Übergangs- oder Belastungssituationen.
- Arbeitszeitverkürzung bei gleicher Bezahlung.
- Ausreichend Kinderbetreuungsplätze, auch für spontane Bedarfe.
- Besondere Unterstützung für Alleinerziehende, Menschen mit chronischen Erkrankungen (eigene oder bei Kindern) sowie für Personen in komplexen Familienkonstellationen.

Berufseinstieg und Mehrfachbelastung – Selbstwahrnehmung, Stressmanagement und Resilienz (5)

Moderation & Impuls: Dr. Nina Reggi (Frauenakademie e.V.)

Karin Dannhardt (Frauenakademie e.V.)



Herausforderungen

- Grundsätzlich unzureichende strukturelle Rahmenbedingungen (bezahlbarer Wohnraum, gesicherte Kita-Plätze, gleiche Bezahlung; Absicherung für akut auftretende Pflegekontexte).
- Geschlechterungleichheit am Arbeitsmarkt.
- Mangelnde gesellschaftliche Absicherung für pflegende Angehörige.
- Unvorhersehbare und komplexe Pflegesituationen ohne standardisierte Unterstützungsmodelle.
- Vereinbarkeitsthematik betrifft nicht nur Eltern, sondern auch Pflegende, Engagierte, Patchwork-Familien und Menschen mit chronischen Erkrankungen.
- Erhöhte Belastung für Alleinerziehende.
- „Ironie“-Diskussion: Resilienzforderung bei fehlender Grundabsicherung



Konkreter Bedarf

- Pflegereform mit vergleichbaren Rechten und Entlastungen wie Elternzeit.
- Mehr und flexiblere Kinderbetreuungsplätze, auch kurzfristig.
- Arbeitszeitverkürzung bei gleicher Bezahlung.
- Bedingungsloses Grundeinkommen oder längere Auszeiten für Menschen in Belastungssituationen, um in „Ruhe“ Klarheit zu gewinnen, was als nächstes ansteht.
- Spezifische Unterstützung für Härtefälle (Alleinerziehende, chronische Erkrankungen, Patchwork)



Multiplikator*innen

- Lokale Netzwerke und Kooperationsstellen.
- Beratungs- und Integrationsstellen für Menschen mit Sprachbarrieren.
- Programme wie power_m



Positive Beispiele

- power_m: Individuell angepasste Unterstützung für Menschen beim Wiedereinstieg, ressourcenorientiert und nachhaltig, Handlungsfähig werden und bleiben, eigene Grenzen erkennen und definieren lernen, auch wenn die Rahmenbedingungen komplex sind.
- Bestehende städtische und zivilgesellschaftliche Solidaritätsstrukturen. Dezentrale Anlaufstellen in Vierteln oder Nachbarschaften



Handlungsempfehlungen

- Förderung von Solidarität innerhalb der Stadtgesellschaft für vulnerable Zielgruppen
- Ausbau und stärkere Verzahnung lokaler Unterstützungsstrukturen
- Niedrigschwellige Zugänge zu Hilfsangeboten (sprachlich, organisatorisch, finanziell)
- Bessere öffentliche Sichtbarkeit bereits vorhandener Programme
- Pflegereform, Kita-Platz-Reform, bezahlbarer Wohnraum, Gender-Pay
- Menschen zu verstehen geben, dass sie nicht alleine für ihre Situationen verantwortlich sind, sondern viele gesellschaftliche Rahmenbedingungen es erschweren, eine gute Balance für unterschiedliche Lebensbereiche zu finden!



Querschnittsthemen

- Wie lässt sich Resilienz wirklich sinnvoll fördern, wenn strukturelle Grundbedingungen fehlen?
- Welche Schnittstellen bestehen zwischen Care-Arbeit und Erwerbsarbeit und wie lassen sie sich gerechter gestalten?
- Wie können Pflegende systematisch entlastet werden?
- Verhältnis zwischen individueller Eigenverantwortung und gesellschaftlicher Verantwortung



An illustration of a young girl with black hair in two buns, wearing a blue long-sleeved shirt with a yellow zigzag pattern and light blue pants. To her right is a woman with dark hair in a bun, wearing a green shirt and an orange skirt, holding a small child with dark hair in a blue shirt and green pants. The woman is lifting the child into the air.

Karin Dannhardt (Frauenakademie e.V.)

