

2025-12_Neustart Berufsalltag - Seminarreihe für Alleinerziehende zur Stärkung der Resilienz in Beruf und Alltag

Träger:

Verbund der katholischen Erwachsenenbildung im Bistum Münster

Kontakt:

Kira Wietharn, wietharn-k@wasserburg-rindern.de, 02821/7321718

Kooperationspartner/Beteiligte:

Berufsbildungszentrum Kleve BBZ

Projekt EFUS - Unterstützung für Alleinerziehende im Kreis Kleve – Kreisverwaltung Kleve

Kernaussage (in einem Satz):

Gemeinsam mit unseren Kooperationspartner*innen unterstützen wir Alleinerziehenden beim (Wieder-)Einstieg in den Berufsalltag und der Vereinbarung von Familien- und Berufsleben und erhöhen ihre Lebensqualität.

Projektziel:

Das Projekt „*Neustart Berufsalltag*“ zielte darauf ab, Alleinerziehende systematisch zu stärken und ihnen Orientierung für den (Neu-)Einstieg in die Arbeitswelt zu bieten. Durch eine Kombination aus Resilienzförderung, Berufsorientierung, rechtlicher Aufklärung und praktischen Unterstützungsangeboten sollten die Teilnehmenden befähigt werden, ihren Alltag selbstsicherer, ausgeglichener und langfristig stabiler zu gestalten.

Projektdurchführung:

Termin 1: 22.-24.04.25

Bedarfsanalyse & rechtliche Grundlagen

– Interviews mit den Alleinerziehenden zur Analyse der Bedürfnisse, Herausforderungen und Interessen, Was steht mir rechtlich zu?

Termin 2: 14.-16.07.25

Resilienztraining – die eigenen Stärken erkennen und gezielt nutzen: Resilienz und Achtsamkeit, Stressbewältigung

Termin 3: 04.-06.08.25

Berufsorientierung & Problemlösekompetenzen

- Interviews zur Erfassung individueller Lebenslagen, Herausforderungen und Bedarfe
- Überblick über rechtliche Ansprüche (z. B. finanzielle Hilfen, Unterstützungsleistungen)

Termin 4: 11.-13.08.25

Bewerbungstraining

- Professionelle Gestaltung von Lebensläufen
- Expert*innenvortrag zu Bewerbungsprozessen
- Durchführung von Einzelgesprächen und Inszenierung eines Bewerbungsgesprächs mit persönlichem Feedback

Termin 5: 20.-22.10.25

Vereinbarkeit & Vernetzung

- Kinderbetreuungsoptionen / Vernetzung der Teilnehmenden untereinander / Ausarbeitung der individuellen Leitfäden für den Alltag: Expert*innen-Vortrag, Gruppenarbeit und Austausch

Transfer:

Das Projekt unterstützt Alleinerziehende in einer besonders herausfordernden Lebenssituation. Frauen, die nach einer Kinderpause wieder in die Arbeitswelt einsteigen, haben es heute immer noch schwer. Noch schwerer haben es Alleinerziehende, die für die Vereinbarkeit von Familie und Beruf nicht auf eine*n Partner*in zurückgreifen können. Trotzdem ist es wichtig, diese Menschen in das Arbeitsleben zu (re)integrieren und ihnen damit auch eine Perspektive über die Zeit der Kindererziehung hinaus zu geben. Mit diesem innovativen Projekt, für das erstmals verschiedene Akteure im Kreis Kleve an einem Strang ziehen, wollen wir Vorbild sein für andere Regionen und zeigen, wie Menschen nachhaltig befähigt werden können, ihr Leben wieder stärker selbst in die Hand zu nehmen.

Lessons Learned:

Der Erfolg des Projekts hing maßgeblich von einer starken Gruppendynamik ab. Die Teilnehmenden profitierten zwar vom fachlichen Input, vor allem jedoch vom intensiven Austausch untereinander. Vertrauen, gegenseitige Unterstützung und das Teilen persönlicher Alltagserfahrungen führten zu den größten Lernerfolgen und stärkten die Selbstwirksamkeit der Alleinerziehenden – auch über die Seminare hinaus.

Für zukünftige Projekte gilt daher: Austausch ist der zentrale Wirkfaktor.

Theoretische Inhalte wie Resilienz oder Selbstorganisation wirken erst dann nachhaltig, wenn sie mit persönlichem Dialog und gemeinsamer Reflexion verknüpft werden.

Kernaussage:

Die soziale Unterstützung innerhalb der Gruppe war ein entscheidender Erfolgsfaktor und sollte in vergleichbaren Projekten bewusst eingeplant werden.

Weitere Materialien:

[Seminarreihe Alleinerziehende Flyer und Programm](#)
[Materialien für Teilnehmende](#)