



# Vereinbarkeit im Alltag erleichtern: Unterstützung in der „Rushhour des Lebens“

Beruf, Kinder und Haushalt – in der „Rushhour des Lebens“ treffen bei vielen Familien zahlreiche Anforderungen gleichzeitig aufeinander. Familien stemmen in dieser Zeit häufig ein beeindruckendes Pensum. Eine aktuelle Auswertung zeigt, dass Eltern in diesen Jahren oftmals deutlich mehr als 60 Wochenstunden für Erwerbs-, Sorge- und Hausarbeit leisten. Diese Verdichtung führt nicht nur zu Zeitdruck, sondern auch zu mentaler Belastung und dem Wunsch nach verlässlicher Entlastung.

Eine Studie des Deutschen Instituts für Wirtschaftsforschung auf Basis von FReDA-Daten<sup>1</sup> zeigt, dass sich Eltern eine bessere Vereinbarkeit von Beruf und Familie wünschen, insbesondere im Hinblick auf eine gleichmäßigere Aufteilung von Erwerbs- und Sorgearbeit. Während Mütter gerne mehr arbeiten würden, wollen Väter ihre Arbeitszeit eher reduzieren. Diese Diskrepanz ist ein klares Signal für den Bedarf flexibler, familientauglicher Arbeitszeitmodelle. Diese Entwicklung betrifft nicht nur einzelne Familien, sondern auch Kommunen und

Unternehmen. Denn ob sich Familien für einen Wohnort entscheiden und in welchem Umfang insbesondere Mütter erwerbstätig sein können, hängt maßgeblich von den vorhandenen Strukturen vor Ort ab.

Lokale Bündnisse für Familie spielen dabei eine entscheidende Rolle: Sie verfügen über gewachsene Netzwerke, kennen Bedarfe der Familien aus erster Hand und können mit passgenauen Angeboten Orientierung, Stabilität und konkrete Alltagsentlastung bieten.

Durch ihre breit aufgestellten Kooperationen schaffen sie Zugänge, vernetzen kommunale Angebote und unterstützen Familien genau dort, wo der Druck besonders hoch ist. So tragen sie dazu bei, die Rushhour des Lebens abzufedern und Familien mehr Zeit, Sicherheit und Teilhabe zu ermöglichen.

Konkrete Beispiele für die Unterstützung von Familien im Alltag liefern die vom Bundesfamilienministerium ausgezeichneten Bündnisse der Monate Februar und März.



Foto: Lokales Bündnis für Familie Heide/Heidrun Knappe-Schaaf

<sup>1</sup> DIW Berlin: Aufteilung von Erwerbs- und Sorgearbeit bei Eltern: Wunsch und Wirklichkeit liegen teils weit auseinander (letzter Aufruf: 12.03.2026).

## Mit kurzen Wegen Familien im Alltag stärken

Das Lokale Bündnis für Familie Heide entlastet Eltern in der Rushhour des Lebens mit schnellen Zugängen zu Hilfen und einem eng vernetzten Partnerkreis. Die besondere Stärke des Bündnisses sind seine kurzen Wege: Einrichtungen wie Familienbildungsstätte, Jugendzentrum oder Kinderschutzbund stimmen sich bei Bedarf unmittelbar ab, sodass Familien rasch Orientierung und Unterstützung finden.

Mit der sozialpädagogischen Elternberatung bietet das Bündnis konkrete Hilfe bei Erziehungs- und Alltagsfragen. Auch die Energieschuldenberatung schafft Entlastung in finanziell belastenden Situationen und sichert Familien Stabilität in herausfordernden Phasen. Zusätzlich sind Angebote wie Ferienaktionen und Beteiligungsformate für Kinder entlastend und fördern Teilhabe. So trägt das Bündnis dazu bei, familiäre Zuständigkeiten besser zu vereinbaren und den Alltag spürbar zu erleichtern.

## Niedrigschwellige Unterstützung für Familien in Ludwigsfelde

Das Lokale Bündnis für Familie Ludwigsfelde begleitet Familien seit vielen Jahren mit einem breiten Spektrum alltagsnaher Unterstützungsangebote. Im Fokus steht die Entlastung von Familien, insbesondere dort, wo

Betreuung, Arbeit und familiäre Aufgaben gleichzeitig bewältigt werden müssen. Das Netzwerk umfasst Verwaltung, Bildungsakteure, soziale Einrichtungen, freie Träger, Vereine und ein starkes ehrenamtliches Umfeld. Diese Vielfalt ermöglicht es, die Bedarfe von Familien zielgenau zu adressieren.

Zentraler Anlaufpunkt ist eine Koordinierungsstelle, die Eltern-Kind-Treffs, Beratungen, Kurse und niedrigschwellige Begegnungsmöglichkeiten anbietet. Familien erhalten dort Orientierung in einer komplexen Angebots- und Beratungslandschaft – unterstützt durch Kooperationen mit Vereinen, Fachstellen und Einrichtungen vor Ort. Mit Projekten wie Begrüßungsgeschenken für Neugeborene, Babybasaren und offenen Beratungsangeboten gelingt es dem Bündnis, Familien früh zu erreichen und dauerhaft zu begleiten.

Foto: Lokales Bündnis für Familie Ludwigsfelde

