

# ALLEIN ERZIEHENDE FRAUEN UND MÄNNER

## ANGEBOTE

Frühjahr-Sommer

2018



## LIEBE ALLEINERZIEHENDE FRAUEN UND MÄNNER!

### Wir sind für Sie da!

Sie haben das Heft für alleinerziehende Frauen und Männer des Fachbereichs Alleinerziehendenseelsorge des Erzbischöflichen Ordinariates in der Hand. Diese Stelle bietet Veranstaltungen und Beratungen für Alleinerziehende aus dem gesamten Gebiet der Erzdiözese München und Freising an.

Für den Münchner Raum steht besonders die Begegnungsstätte, das Haus Dorothee, zur Verfügung.

### Alle Angebote finden Sie in diesem Heft!

Wir freuen uns auf viele Begegnungen, Gespräche und fruchtbare Stunden und stehen für weitere Informationen gerne zur Verfügung.



**Susanne Ehlert**  
Fachbereichsleiterin



**Irmengard Römer**  
Leiterin  
Haus Dorothee



**Antonie Maier**  
Sekretärin



**Dagmar Grallath**  
Pädagogische  
Fachkraft

**Susanne Ehlert**  
Fachbereichsleiterin  
**Tel.: 089 2137-1236**

**Irmengard Römer**  
Leiterin Haus Dorothee  
**Tel.: 089 668708**

# ANGEBOTE

## INFO

Für die thematischen Wochenenden können Sie bei Bedarf einen staatlichen Zuschuss beantragen. Bitte beachten Sie die entsprechenden Voraussetzungen unter:  
<http://www.zbfs.bayern.de/foerderung/familie/familienbildung/>

## Thematische Angebote

### Wochenenden:

- Nichts bleibt, wie es war 6
- Frühlingserwachen 7
- Heimat für mein inneres Kind 8
- Mini-Wochenende 9
- Mein Vater und ich 10

### im Haus Dorothee:

- Kreistanz – Meditativer Tanz 11
- Atempause – Zeit nur für mich 12
- Mein Lebensbuch 13
- Der Liebe eine Chance geben 14
- Patchworkfamilien 15
- Singsang am Sonntag 16
- Gemeinsam stark – für alleinerziehende Mütter / Väter 17

## Gruppen

- Geburtsvorbereitung 18
- Baby-Treff 19
- Mein Kind ist in der Schule 20
- Gemeinschaft als Quelle 21
- Pubertät – 2/3 erwachsen? 22
- Wenn die Kinder erwachsen werden 23
- Mütter, deren Kind/er beim Vater leben 24
- Väter in/nach Trennung und Scheidung 25
- Hier bin ich Mensch, hier darf ich's sein – Offener Treff 26

### Weitere Angebote:

- Gruppen tun gut – Infos über Alleinerziehenden Gruppen 26
- Kinder im Blick – ein Kurs für Eltern in Trennung 27
- Von Trennung und Scheidung betroffen 28
- Gruppen für verwitwete Alleinerziehende 29

## Unternehmungen und Fahrten

- Sonntagsbrunch 30
- Sommerfest - 30 Jahre Haus Dorothee 30
- Ferienfreizeit Natz/Südtirol 31
- Ferienfreizeit Spiekeroo 32

## Gottesdienste und Besinnung

- Wenn Wege sich trennen – ökumenischer Gottesdienst 33
- Für meine Trauer - Gottesdienst 34
- Be-sinnung 35

## Beratung und Information

- Einzelbegleitung in Lebensfragen 36
- Systemisch integrative Einzel- und Familienberatung 37
- in Erziehungs-, Umgangs- und Entwicklungsfragen 38
- in Rechtsfragen und Mediation 39
- Infos über Familien-Mediation 40
- Infoabend: Was ist das: Schulreife? 41

## Hinweise

- Anmeldung und Kinderbetreuung weitere Angebote 42
- Teilnahmebedingungen 43

## INFO

Diejenigen, die zum 1. Mal an einer Veranstaltung teilnehmen, können sich gerne bei uns über den Ablauf und die Inhalte informieren!  
089 2137-1236

## THEMATISCHES WOCHENENDE

### Nichts bleibt, wie es war

#### Termin:

Fr, 16.03.2018  
18:00 Uhr bis  
So, 18.03.2018,  
13:00 Uhr

**Jugendhaus Josefstal**  
Schliersee/Neuhaus

#### Kosten für Vollpension:

Erwachsene € 57,00  
Kinder 4-6 J. € 30,00  
Kinder 7-13 J. € 33,00  
Jugendliche € 44,00

#### Leitung:

Gabriele Schlüter,  
Gestalt- und  
Werkpädagogin  
Susanne Ehlert

#### Kinderbetreuung für Kinder ab 3 Jahre

**Anmeldung:**  
schriftlich

#### Von der Kunst, kreativ mit Veränderungen umzugehen

Nichts ist so beständig, wie der Wandel, heißt es und manchmal schauen wir dem, was sich gerade wieder einmal verändert hat, hinterher, weil wir innerlich noch gar nicht mitgekommen sind.

An diesem Wochenende wollen wir uns mit dem Thema Veränderungen in unserem Leben beschäftigen. In dem wir uns mit unseren je eigenen Themen befassen, vielleicht heraus bekommen, welcher Veränderungstyp wir sind, und uns bewusst mit den Abläufen einer Veränderung auseinandersetzen, gelingt es uns mit Veränderungen besser umzugehen.

Wir wollen versuchen, Veränderungen nicht einfach an uns geschehen zu lassen, sondern einen kreativen Prozess daraus zu machen.

Ganz konkret werden wir an diesem Wochenende Dinge, die alt, überholt, unnütz geworden sind, einer Generalüberholung unterziehen. Wir gestalten von zuhause Mitgebrachtes mit unterschiedlichen Materialien neu. Wir selber werden somit zum Meister oder zur Meisterin der Veränderung. Ein bisschen wie: Aus alt mach neu. Aus grau mach bunt. Aus unpraktisch mach wieder brauchbar.

Die Kinder werden erleben, dass ihre Mütter / Väter durchaus in der Lage sind, mit Veränderungen – auch im Familiensystem – konstruktiv umzugehen.

#### INFO

*Eine Zu- oder Absage erfolgt ca. 4 Wochen vor der Veranstaltung.*

## THEMATISCHES WOCHENENDE

### Frühlingserwachen

#### Termin:

Fr, 20.04.2018,  
18:00 Uhr bis  
So, 22.04.2018,  
13:00 Uhr

**Bildungshaus  
St. Martin**

Kloster Bernried  
am Starnberger See

#### Kosten für Vollpension:

Erwachsene € 100,00  
EZ-Zuschlag € 10,00  
Kinder 4-9 J. € 50,00  
Kinder ab 10 J. € 70,00

#### Leitung:

Viktoria Korenika,  
Diplom-Psychologin  
und Heilpraktikerin  
Claudia Scherg,  
Diplom-  
Musikpädagogin

#### Kinderbetreuung für Kinder ab 3 Jahre

**Anmeldung:**  
schriftlich

#### INFO

*Eine Zu- oder Absage erfolgt ca. 4 Wochen vor der Veranstaltung.*

Der Frühling ist da! Er verzaubert die Natur und weckt unsere Lebensgeister mit seiner Aufbruchskraft! Wir freuen uns an frischem Grün, ersten Blüten und zarten Düften, an der unglaublichen Vitalität, die wir täglich beobachten.

Das neu erwachende Leben haucht auch uns Energie ein, animiert uns zum „Tanzen und Springen, Singen und Klingen“! Frühlingstänze im Kreis der Gemeinschaft wirken wie ein Lebenselixier, sie zaubern uns rosige Wangen ins Gesicht und lösen Freude, Vitalität und Harmonie aus. Gemeinsam spüren wir dem Geheimnis des Wachsens in uns nach, tauchen ein in Gefühle von Leichtigkeit, zartem Sprießen bis hin zur immensen Kraft von Mutter Erde.

Singen und Tanzen sind wundervolle Möglichkeiten, unsere Begeisterung für den immerwährenden Kreislauf des Lebendigen bewusst zu spüren und zu feiern!

Mit den so geweckten Energien lässt sich der Alltag wieder besser bewältigen und entsteht neue Kraft für das Leben in der Familie.

# THEMATISCHES WOCHENENDE

## Heimat für mein inneres Kind

### Termin:

Fr, 04.05.2018,  
18:00 Uhr bis  
So, 06.05.2018,  
13:00 Uhr

### Aktionszentrum Benediktbeuern

### Kosten für Vollpension:

Erwachsene € 85,00  
EZ-Zuschlag € 10,00  
Kinder 3-5 J. € 30,00  
Kinder 6-13 J. € 45,00  
Jugendliche € 65,00

### Leitung:

Barbara Hülmeyer,  
Dipl. Sozialpädagogin  
Susanne Ehlert,

### Kinderbetreuung für Kinder ab 3 Jahre

### Anmeldung: schriftlich

#### INFO

*Eine Zu- oder  
Absage erfolgt  
ca. 4 Wochen vor  
der Veranstaltung.*

Enge, Atemlosigkeit, scheinbar grundlose Verstimmungen und übermäßig empfundener Ärger, traurige Gefühle von Einsamkeit ... manchmal überfluten uns unfassbare Gefühle. Sie lenken unseren Alltag in ihre Richtung, ohne dass wir es so wollen. Da liegt es nahe, dass es sich hierbei um alte Gefühle handelt, die aus unserer Kindheit her rühren. In diesem Zeitraum mussten wir unser Leben so nehmen, wie es nun mal war, ob höchst angenehm oder schmerzhaft – wir hatten wenig Spielraum, es selber zu gestalten.

Heute ist es anders, möchte man meinen! Aber immer wieder hat dieses unser inneres Schattenkind „das Ruder in der Hand“, obwohl keine Gefahr mehr lauert und wir unser Leben heute nach unseren Bedürfnissen selber gestalten könnten.

Hier setzt unsere Arbeit an. Wir nehmen uns mit aller Fürsorge des inneren Schattenkindes an, um es zu beruhigen und ihm zu versichern, dass es von uns als Erwachsene gehalten ist. So bekommt das Sonnenkind – unsere ureigentliche Kraft und Fähigkeit zur Lebensfreude – die Chance, sich zu entfalten und die ihm innewohnende Quelle zu nutzen. Dadurch können wir unser Leben zum Guten wenden und nicht zu Letzt unseren Alltag und unsere Beziehungen entsprechend unseren Wünschen gelingend gestalten.

# THEMATISCHES WOCHENENDE

## Mini-Wochenende

### Termin:

Fr, 22.06.2018,  
18:00 Uhr bis  
So, 24.06.2018,  
13:00 Uhr

### Bildungshaus St. Martin

Kloster Bernried  
am Starnberger See

### Kosten für Vollpension:

€ 100,00 für  
Mutter/Vater  
und 1 Kind

### Leitung:

Dagmar Grallath  
Susanne Ehlert

### Anmeldung: schriftlich

#### INFO

*Eine Zu- oder  
Absage erfolgt  
ca. 4 Wochen vor  
der Veranstaltung.*

Dies ist ein ganz besonderes Angebot für Alleinerziehende mit kleinen Kindern (unter 3 Jahren).

Das „Hirnhammerrad“ kann getrost auf Null gestellt werden, denn an diesem Wochenende am Starnberger See ist für alles gesorgt.

Raus aus den eigenen vier Wänden, sich an einen gedeckten Tisch setzen, Gemeinschaft erleben und dabei das eigene Kind genießen sollen diese Tage auszeichnen.

Das Kloster Bernried, der Starnberger See und der riesige Park bieten vielfältige Möglichkeiten, die Zeit miteinander entspannt zu verbringen.

Indem Mütter/Väter und Kinder sich in dieser positiven Atmosphäre erleben und angenehme Zeit miteinander teilen, entsteht eine gute Grundlage auch den Alltag möglichst entspannt und gelassen zu gestalten.

## THEMATISCHES WOCHENENDE

### Mein Vater und ich

**Termin:**

Fr, 06.07.2018,  
18:00 Uhr bis  
So, 08.07.2018,  
13:00 Uhr

**Jugendhaus Josefstal**  
Schliersee/Neuhaus

**Kosten für  
Vollpension:**

Erwachsene € 57,00  
Kinder 4-6 J. € 30,00  
Kinder 7-13 J. € 33,00  
Jugendliche € 44,00

**Leitung:**

Birgit Schneider,  
Theologin und  
Therapeutin  
Susanne Ehlert

**Kinderbetreuung für  
Kinder ab 3 Jahre**

**Anmeldung:**  
schriftlich

Die Beziehung zum eigenen Vater ist etwas ganz Besonderes. Das, was uns unser Vater an Liebe und Anerkennung, aber auch an Forderungen und Unverständnis mitgegeben hat, begleitet uns auf dem Lebensweg und prägt unser Selbstverständnis als erwachsene Frau.

Das Männerbild, das wir von unserem Vater mitbekommen haben, lebt weiter in den Beziehungen zu unseren Partnern und unseren Söhnen.

Das Wochenende lädt Frauen dazu ein, Einstellungs- und Verhaltensmuster zu erforschen und möglicherweise zu hinterfragen. Wenn nötig werden wir alte Muster liebevoll entsorgen, um einen versöhnlichen Blick auf die eigene Vater-Tochter-Beziehung zu werfen.

Für die Kinder gibt es ein eigenes Programm.

## THEMATISCHES ANGEBOT

### Kreistanz – Meditativer Tanz

Tanzen ist eine wunderbare Möglichkeit vom Denken weg zu kommen und ganz in den Augenblick einzutauchen. Beim Kreistanzen bewegen wir uns gemeinsam um ein Zentrum, die Tanzmitte. Mit der Zeit führt uns das immer näher zu unserer eigenen Mitte, ähnlich wie es bei der Meditation geschieht.

Wir tauchen ein in schöne Musik und harmonische Bewegung und begeben uns gleichzeitig auf eine Reise nach innen. Dort können wir auf der Herzesebene unsere ungebrochene Lebenskraft spüren, was sich unmittelbar als Wohlgefühl, Gelöstheit und Lebendigkeit äußert. In der Gemeinschaft des Kreises sind wir aufgehoben und das Erlernen der Schritte wird zum freudigen und mühelosen Erlebnis.

Als Menschen haben wir viele Möglichkeiten, unsere Verbundenheit zur Schöpfung wahrzunehmen und auszudrücken. Mit den Füßen auf der Erde und der bewussten Ausrichtung zum Himmel spüren wir im Tanz deutlich, dass wir ein Teil der großen Schöpfung und untrennbar mit ihr verwoben sind.

**Termine:**

jeweils am Sa,  
15:00 – 17:30 Uhr  
17.03. / 14.04. / 23.06.  
und 14.07.2018  
(auch einzeln zu  
buchen)

**Haus Dorothee**  
St.-Michael-Str. 88,  
81671 München,  
Berg am Laim

**Leitung:**

Viktoria Korenika,  
Diplom-Psychologin  
und Heilpraktikerin

**Kinderbetreuung:**

Dagmar Grallath

**Kosten:**

€ 5,00

**Anmeldung:**

telefonisch  
089 2137-1236 oder  
schriftlich  
**jew. 10 Tage vorher**

## THEMATISCHES ANGEBOT

### Atempause – Zeit nur für mich

#### Termine:

jeweils am Sa,  
15:00 - 17:30 Uhr  
10.03. / 21.04. /  
05.05. / 16.06.  
und 07.07.2018  
(auch einzeln zu  
buchen)

#### Haus Dorothee

St.-Michael-Str. 88,  
81671 München,  
Berg am Laim

#### Leitung:

Anja Malanowski,  
Familientherapeutin  
DGSG, Atemthera-  
peutin

#### Kinderbetreuung:

Dagmar Grallath

#### Kosten:

€ 5,00

#### Anmeldung:

telefonisch  
089 2137-1236 oder  
schriftlich

**14 Tage vorher**

Um den täglichen Herausforderungen auf Dauer standhalten zu können, muss man gut für sich selbst sorgen: Eine Zeit nur für mich. Ruhig werden, regenerieren und die Möglichkeit zu lernen, wie das auch im turbulenten Alltag zwischendurch gelegentlich gelingen kann.

In einer offenen Gruppe wollen wir üben, unseren Atem als Kraftquelle zu erschließen, zu der wir immer Zugang haben.

Wir nehmen uns die Zeit, bei einfachen Körperübungen im Liegen, Sitzen und Stehen, in der Stille und mit der Stimme unserem Atem zu lauschen und den dadurch entstehenden äußeren und inneren Spielraum zu genießen.

## THEMATISCHES ANGEBOT

### Mein Lebensbuch

#### Biographie und Kreatives Gestalten

Das Leben ist bunt! Es gibt verschiedene Lebensabschnitte: zu verschiedenen Zeiten sind bestimmte Themen sehr wichtig, und dann ändert sich wieder alles.

An diesem Tag schauen wir zurück auf das gelebte Leben – auf die Überraschungen, Wendepunkte – die je eigene Lebensspur im alltäglichen Leben. Wir spüren diesen Erlebnissen und Fragen nach und geben diesen im kreativen Gestalten einen sichtbaren Ausdruck. Es entsteht ein Buch, dessen Einband wir kreativ gestalten.

So wird ein farbenfrohes Lebensbuch, das uns auch weiterhin kraftvoll begleitet.

Kinder ab 6 Jahren können auch ihre eigenen Kunstwerke gestalten.

**Bitte mitbringen nach Möglichkeit:**  
geeignete Kleidung zum Werkeln

#### Termine:

Sa, 28.04.2018,  
14:00 – 17:00 Uhr

#### Haus Dorothee

St.-Michael-Str. 88,  
81671 München,  
Berg am Laim

#### Leitung:

Gabriele Schlüter,  
Gestalt- und  
Werkpädagogin

**Keine  
Kinderbetreuung!**

#### Kosten:

€ 10,00 (pro Person  
inkl. Material)

#### Anmeldung:

telefonisch  
089 2137-1236 oder  
schriftlich

**bis zum 12.04.2018**

## THEMATISCHES ANGEBOT

### Der Liebe eine Chance geben

#### Termin:

jeweils am Mi,  
17:30 - 19:00 Uhr  
13.06. / 20.06. /  
04.07. und  
11.07.2018

#### Haus Dorothee

St.-Michael-Str. 88,  
81671 München,  
Berg am Laim

#### Leitung:

Sabine Kamola,  
Körper- und  
Familientherapeutin

#### Kinderbetreuung:

Dagmar Grallath

Zu Ihrer  
Erleichterung bekom-  
men die Kinder ein  
kleines, gemeinsa-  
mes Abendbrot

#### Kosten:

€ 20,00  
(für 4 Abende)

#### Anmeldung:

telefonisch  
089 2137-1236 oder  
schriftlich

**bis zum 04.06.2018**

Liebe beschwingt, beflügelt uns. Wir kennen jedoch auch alle eine Phase des inneren Rückzugs aufgrund von Verletzung, Enttäuschung durch andere Menschen. Manchmal gibt es auch Erfahrungen, die einen sagen lassen „nie mehr“, „so etwas halte ich nicht mehr aus“. Wenn wir unsere Verletzungen verschließen, verschließen wir uns dem Leben im Allgemeinen. Sich der Liebe zu öffnen, bedeutet sich allen Gefühlen wieder zu öffnen.

An den vier Abenden beginnen wir uns wieder selbst zu lieben, uns anzunehmen, indem wir eigene Anteile sowie biographische Ereignisse integrieren. Wir machen uns auf den Weg liebevoll und versöhnlich mit uns selbst umzugehen. Dies stärkt uns, um uns mehr und mehr der Liebe anderen gegenüber öffnen zu können.

## THEMATISCHES ANGEBOT

### Patchworkfamilien Neues Glück – und brennende Fragen

*Ehe-, Familien- und Lebensberatung in Kooperation mit dem Fachbereich Alleinerziehendenseelsorge*

Patchworkfamilien haben die gleichen Aufgaben, die Erstfamilien haben und darüber hinaus auch noch weitere Herausforderungen:

- Mitglieder von Patchworkfamilien leben in verschiedenen Familienzusammenhängen, Vater, Mutter, Freund, Freundin, Opas, Omas, Stiefgeschwister, Halbgeschwister. So ist es wichtig zu lernen in und mit diesen unterschiedlichen Konstellationen in der Familie umzugehen.
- Die Elternbeziehung besteht schon länger, als die neue Paarbeziehung und die verschiedenen Loyalitäten brauchen Raum und Zeit.
- Deine Kinder – meine Kinder – unsere Kinder. Wer hat wann welche Aufgaben?
- Die Paarbeziehung ist beendet, die Elternaufgaben bleiben aber bestehen und somit auch der Kontakt zum ehemaligen Partner / Partnerin.

Die Entwicklung eines neuen Familienverbandes braucht Zeit und geschieht nicht von alleine, sondern bedarf einzelner Schritte. An diesem Wochenende werden wir uns mit den Schritten beschäftigen und gemeinsam nach Wegen suchen, wie diese Herausforderungen angegangen werden können.

Gleichzeitig ist Gelegenheit zum Austausch mit den anderen Teilnehmern, welche Lösungsschritte jede / jeder schon gefunden hat, bzw. welche Ideen vorhanden sind.

#### Termin:

Fr, 29.06.2018,  
17:30 – 19:00 Uhr  
Sa, 30.06.2018  
15:00 – 18:00 Uhr

#### Haus Dorothee

St.-Michael-Str. 88,  
81671 München,  
Berg am Laim

#### Leitung:

N.N.

#### Kinderbetreuung:

Dagmar Grallath  
Zu Ihrer Erleichterung bekommen die Kinder am Freitag ein kleines, gemeinsames Abendbrot.

#### Kosten:

€ 15,00

#### Anmeldung:

telefonisch  
089 2137-1236 oder  
schriftlich  
**bis zum 19.06.2018**

## THEMATISCHES ANGEBOT

### Singsang am Sonntag

#### Termine:

So, 11.03.2018,  
14:00 - 17:00 Uhr  
mit einer Teepause

#### Haus Dorothee

St.-Michael-Str. 88,  
81671 München,  
Berg am Laim

#### Leitung:

Claudia Scherg,  
Diplom-  
Musikpädagogin,  
Susanne Ehlert

#### Anmeldung:

telefonisch  
089 2137-1236  
oder schriftlich

Dass Singen glücklich und froh macht, ist kein Geheimnis mehr. Wir möchten diese positive Wirkung des Miteinander-Singens gerade in den Monaten nutzen, in denen sich das Tageslicht noch zurückhält und wir jeden Gemütsaufheller dringend brauchen können.

An diesem Sonntagnachmittag sind daher alle eingeladen, die gerne miteinander singen mögen. Besondere Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Mitgebrachte Kinder werden parallel betreut und dürfen die letzten 15 Minuten mitsingen.

## THEMATISCHES ANGEBOT

### Gemeinsam stark – für alleinerziehende Mütter / Väter

#### (in Anlehnung an das vom Deutschen Kinderschutzbund entwickelte Konzept „Starke Eltern – Starke Kinder“®)

Kinder brauchen Akzeptanz und Nähe. Im Alltag bringen Kinder häufig ihre Mütter und Väter an Grenzen und gleichzeitig wollen Kinder Grenzen erfahren. In diesem Spannungsfeld fühlen sich gerade alleinerziehende Mütter und Väter immer wieder unsicher und glauben, in anderen Familien klappt alles viel besser.

Wir laden Sie herzlich zum Elternkurs „Gemeinsam stark“ ein.

Durch Inputs und das Eingehen auf spezielle Fragestellungen kommen Sie mit anderen Alleinerziehenden in einen Austausch über das Zusammenleben mit Ihrem Kind / Ihren Kindern und können daraus Anregungen für Ihren Alltag mitnehmen.

- Was braucht mein Kind für eine positive Entwicklung?
- Wie können wir miteinander reden und unsere Konflikte zufrieden stellend lösen?
- Wie setze ich sinnvoll Grenzen?

So mögen Sie gangbare und praktikable Wege finden, um mit Ihrem Kind / Ihren Kindern gemeinsam stark zu sein.

Der Elternkurs findet statt in Kooperation mit der kath. Fachstelle für Alleinerziehende, Siaf e.V. und VAMV

#### Termine:

Freitag, 09.03.2018  
17.30 – 19.00 Uhr  
Samstag, 10.03.2018  
15.00 – 18.00 Uhr  
Samstag, 17.03.2018  
15.00 – 18.00 Uhr

#### Veranstaltungsort:

Evang.-Luth.  
Philippuskirche  
Chiemgaustr. 7,  
81549 München

#### Leitung:

Yasmin Riza, Dipl.  
Sozialpädagogin,  
Systemische Beraterin  
(SG), Theaterpädagogin

#### mit Kinderbetreuung

#### Kosten:

€ 25,00

#### Anmeldung:

Tel. 089 5388686-11  
oder E-Mail:

alleinerziehende.  
muenchen@elkb.de

**bis zum 15.02.2018**



## Geburtsvorbereitung

### Mögliche Termine:

jeweils am So,  
10:00 - 18:00 Uhr  
18.03. oder 06.05.  
oder 22.07. oder  
23.09.2018

Nach Rücksprache ist  
auch ein individueller  
Kursbeginn möglich  
(auch privat)

### Haus Dorothee

St.-Michael-Str. 88,  
81671 München,  
Berg am Laim

### Leitung:

Erika Behrusi,  
Geburtsvorbereiterin  
GfG, Geburts-  
begleitung

### Kosten:

€ 40,00  
Die Kosten werden  
evtl. auch durch Ihre  
Krankenkasse über-  
nommen.

### Anmeldung:

telefonisch  
089 2137-1236  
oder schriftlich  
**bis jeweils 10 Tage  
vor Kursbeginn**

Sie erwarten ein Kind, werden viel-  
leicht nicht in einer Partnerschaft  
leben, und wollen sich zusammen mit  
anderen Frauen in ähnlicher Situation  
auf die Geburt vorbereiten.

Wir bieten Ihnen in dieser sensiblen  
Phase einen Wochenendkurs zur  
**Geburtsvorbereitung** an.

Kursinhalte sind u.a.

- Körperwahrnehmungsübungen,
- geburtserleichternde Atem- und  
Entspannungsübungen,
- Information über Schwangerschaft,
- Geburtsvorgang, Umgang mit  
Ängsten und Schmerzen,  
Sicherheit und Vertrauen in die  
eigenen Kräfte stärken.

An diesem Kurs können auch  
Zweitgebärende teilnehmen.

## Baby-Treff

### Termine:

jeden Mi von  
10:00 bis 12:00 Uhr  
(außer an Feiertagen  
und in den  
Schulferien)

**Haus Dorothee**  
St.-Michael-Str. 88,  
81671 München,  
Berg am Laim

### Leitung:

Dagmar Grallath

### Anmeldung:

telefonisch  
089 668708

Mit einem Baby steht jede Mutter täg-  
lich vor neuen Herausforderungen.  
Diese Situationen bewegen, erfreuen,  
verändern und ängstigen auch  
manchmal.

In dieser Gruppe haben Sie die  
Möglichkeit sich auszutauschen,  
Erlebtes zu teilen und Neues kennen  
zu lernen.

Bei Fragen rund um den Alltag, zum  
Thema Pflege, Erziehung u. ä. stehe ich  
Ihnen mit fachlicher Kompetenz und  
mütterlicher Erfahrung zur Verfügung.

z.B.

- Soll ich mein Baby zum Stillen  
wecken?
- Ab wann beginnt Erziehung?
- Erfahrungsaustausch „Allein mit  
Baby“
- Schlaf-Wach-Rhythmus erkennen  
und begleiten

Einstieg jederzeit möglich!

## Mein Kind ist in der Schule...

### Termine:

jeweils am Fr,  
17:30 - 19:00 Uhr  
09.03. / 13.04. /  
04.05. / 15.06.  
und 13.07.2018

### Haus Dorothee

St.-Michael-Str. 88,  
81671 München,  
Berg am Laim

### Leitung:

Irmengard Römer

### Kinderbetreuung:

Dagmar Grallath  
Zu Ihrer  
Erleichterung bekom-  
men die Kinder ein  
kleines, gemeinsa-  
mes Abendbrot

### Anmeldung:

telefonisch  
089 2137-1236  
oder schriftlich

Das Kind erlebt ein Lern- und Bildungssystem mit Anforderungen, und für Mütter / Väter ergeben sich Themen, organisatorische Fragestellungen und Herausforderungen.

Die wachsende Selbständigkeit des Kindes eröffnet aber auch die Chance zur eigenen beruflichen Weiterentwicklung und mehr Freiraum für persönliche Entfaltung.

In entspannter Atmosphäre treffen sich Alleinerziehende, die sich aufgrund ähnlicher Erfahrungen und Erlebnisse austauschen, zuhören, raten, vernetzen oder mit einem Lachen sich erleichtern wollen.

## Gemeinschaft als Quelle

Wir sind Alleinerziehende und wollen

- unsere Erfahrungen und Alltagsprobleme austauschen,
- uns unterstützen auf der Suche nach Problemlösungen,
- in der Gemeinschaft Kraft schöpfen und Geborgenheit finden,
- miteinander lachen und gemütlich beisammen sein.

Unsere Gruppe sehen wir als Quelle für Motivation und als Wegbereiter zu privaten Unternehmungen.

Wir freuen uns auf Gleichgesinnte, die Kinder haben, die um 1998 geboren sind.

### Gruppe am Donnerstag:

jeweils Do, 17:00 - 18:30 Uhr  
15.03. / 26.04. / 21.06. und 19.07.2018

### Gruppe am Freitag:

jeweils Fr, 17:30 - 19:00 Uhr  
16.03. / 27.04. / 22.06. und 20.07.2018

### Haus Dorothee

St.-Michael-Str. 88,  
81671 München,  
Berg am Laim

### Leitung:

Irmengard Römer

### Anmeldung:

telefonisch  
089 2137-1236  
oder schriftlich

## Pubertät – 2/3 erwachsen?

### Termine:

jeweils am Do,  
19:00 - 20:30 Uhr  
15.03. / 26.04. / 21.06.  
und 19.07.2018

### Haus Dorothee

St.-Michael-Str. 88,  
81671 München,  
Berg am Laim

### Leitung:

Dagmar Grallath

### Anmeldung:

telefonisch  
089 2137-1236  
oder schriftlich

Die Pubertät ist eine Lebensphase zwischen 12 und 16 Jahren, in der viel passiert. Kinder und Jugendliche entdecken und entwickeln neue Kräfte. Ihr Körper verändert sich.

Auf der einen Seite wollen die Kinder und Jugendlichen erwachsen sein, und auf der anderen Seite möchten sie aber klein sein, keine Verantwortung tragen und von „Mama“ / „Papa“ beschützt werden. Man kann oft nicht erkennen, auf welcher Seite sich das Kind gerade befindet, da die Kinder und Jugendlichen es oft selber nicht wissen.

Mütter / Väter müssen ihren Kindern in dieser Zeit Grenzen setzen und immer wieder mit ihnen kämpfen.

Bei den monatlichen Treffen werden gemeinsam Fragen beantwortet und Vorgehensweisen gesucht, damit Mütter / Väter ihre Kinder durch diese spannende und anstrengende Zeit gut begleiten können. Der Austausch untereinander und das Sehen, dass andere Mütter / Väter auch ähnliche Probleme mit ihren Kindern haben, kann helfen, seine eigene Erziehungskraft zu stärken.

## Wenn die Kinder erwachsen werden

### Termine:

jeweils am Do,  
16:00 – 17:30 Uhr  
08.03. / 12.04. /  
03.05. / 14.06.  
und 12.07.2018

### Haus Dorothee

St.-Michael-Str. 88,  
81671 München,  
Berg am Laim

### Leitung:

Irmengard Römer

### Anmeldung:

telefonisch  
089 2137-1236  
oder schriftlich

Viele Mütter und Väter betrachten es mit gemischten Gefühlen, wenn ihre Kinder erwachsen werden: räumliche und persönliche Veränderungen stehen an, „Kinder“ wollen / sollen sich ablösen.

All die Jahre hat man auf diesen Augenblick mehr oder weniger gewartet, um dann das eigene Leben wieder neu in die Hand zu nehmen. Dann aber, wenn es ernst wird mit der Verselbständigung der Kinder, machen sich sehr unterschiedliche und zwiespältige Gefühle breit wie Einsamkeit, Trauer, Angst und Abschied, aber auch Neugier auf ein „neues“ Leben.

Wir wollen uns in dieser Entwicklungsphase gegenseitig stärken und unterstützen, uns Kraft und Zuspruch geben, neue Lebensideen finden und Ziele verfolgen. Vielleicht entsteht auch ein Wunsch nach gemeinsamen Aktivitäten.

## Für Mütter, deren Kind/er beim Vater leben

### Termine:

jeweils am Do,  
18:00 – 19:30 Uhr  
08.03. / 12.04. /  
03.05. / 14.06.  
und 12.07.2018

### Haus Dorothee

St.-Michael-Str. 88,  
81671 München,  
Berg am Laim

### Leitung:

Sabine Fiegel

### Anmeldung:

telefonisch  
089 2137-1236  
oder schriftlich

Es gibt unterschiedliche Gründe, warum ein Kind oder Kinder beim Vater leben.

Diese Situation konfrontiert Mütter mit vielerlei Fragen:

- Wie geht es mir damit?
- Wie gestalten sich die Besuche?
- Wie ist das Verhältnis zum Vater des Kindes / der Kinder?
- Wie erlebe ich das Kind / die Kinder und mich als Mutter?

u.a.

Diese Gruppe mit Müttern in ähnlicher Situation gibt Ihnen die Möglichkeit, Aktuelles zu reflektieren und Lösungswege für Probleme zu finden, um eine klarere Sicht und eine innere Balance zu bekommen.

## Väter in/nach Trennung und Scheidung

Eine gemeinsame Initiative des Bereichs Alleinerziehende Mütter und Väter mit dem Fachbereich Männerseelsorge.

Das Angebot ermöglicht:

- Mit Trennung und Scheidung besser zurecht zu kommen sowie Trennung und Scheidung akzeptieren zu lernen
- Unterstützung für eine konstruktive Gestaltung des Umgangs mit den Kindern
- Unterstützung in neuen Paar- und Familiensituationen (Patchworkfamilien)
- Krise und Scheitern als Chance zu sehen
- Sich gegenseitig als Betroffene zu unterstützen und zu stärken

Ganz herzlich eingeladen sind alle Männer, die sich angesprochen fühlen!

### Termine:

jeweils am Mo,  
19:30 – 21:15 Uhr  
05.03. / 09.04. /  
07.05. / 04.06.  
und 02.07.2018

### Haus Dorothee

St.-Michael-Str. 88,  
81671 München,  
Berg am Laim

### Leitung:

Stefan Pawelka, Dipl.  
Sozialpädagoge (FH),  
Systemischer Coach

### Anmeldung:

telefonisch  
089 2137-1236  
oder schriftlich

## – OFFENER TREFF – Hier bin ich Mensch, hier darf ich's sein

### Termine:

jeden Fr,  
15:30 – 17:30 Uhr  
(außer an Feiertagen,  
Feiertagen und in  
den Schulferien)

### Haus Dorothee

St.-Michael-Str. 88,  
81671 München,  
Berg am Laim

### Leitung:

Dagmar Grallath

- reden – zuhören – entspannen
- Gleichgesinnte finden
- Erfahrungsaustausch
- „Einfach raus aus den vier Wänden“
- Fragen – Antworten  
„Rund ums Kind“
- Schwanger – wie geht es weiter?

Sie sind mit und ohne Kind/er herzlich willkommen.

## – TREFFPUNKTE FÜR ALLEINERZIEHENDE – Gruppen tun gut

### Kontakt:

Erzbischöfliches  
Ordinariat München  
Alleinerziehende  
Mütter und Väter  
Susanne Ehlert  
Tel. 089 2137-1236

In einigen Pfarrgemeinden der Erzdiözese München und Freising gibt es Alleinerziehenden-Gruppen. Es treffen sich betroffene Frauen und Männer, um sich über das Besondere ihrer Lebensform auszutauschen. Willkommen ist jede/r unabhängig von der Konfession.

Wer im eigenen Umfeld eine Gruppe gründen möchte, kann gerne von unserer Fachstelle unterstützt werden.

## Kinder im Blick – Ein Kurs für Eltern in Trennung

Wenn Eltern sich trennen, verändert sich vieles, auch für die Kinder.

Der Kurs soll **getrennten** Eltern helfen, die Beziehung zu den Kindern zu pflegen, Konflikte mit ihnen besser zu bewältigen und in Krisensituationen auf-tanken zu können.

### Infos und Anmeldung bei:

Ehe-, Familien- und Lebensberatung  
der Erzdiözese München und Freising

Rückertstraße 9 • **80336 München**

Tel.: 089 544311-0

info@eheberatung-oberbayern.de  
www.eheberatung-muenchen.de

---

Beratungsstelle für Eltern, Kinder  
und Jugendliche Ebersberg

Bahnhofstr. 1 • **85567 Grafing**

Tel.: 08092 23241-30

eb-ebersberg@caritasmuenchen.de

---

Beratungsstelle für Eltern, Kinder  
und Jugendliche Freising

Bahnhofstr. 20 • **85354 Freising**

Tel.: 08161 53879 30

Fax: 08161 53879 39

eb-freising@caritasmuenchen.de

## Von Trennung und Scheidung betroffen

Trennung und Scheidung sind einschneidende Lebensereignisse, die allein schwer zu bewältigen sind.

Diese Gesprächsgruppen bieten Unterstützung bei der Bewältigung der im Zusammenhang mit Trennung und Scheidung auftretenden Probleme:

- im Umgang mit Gefühlen von Trauer, Enttäuschung, Wut, Unsicherheit und Ängsten
- im Verstehen des Scheiterns
- im Umgang mit dem/der ehemaligen PartnerIn, den Kindern und Herkunftsfamilien
- im Umgang mit den juristischen und finanziellen Folgen der Trennung oder Scheidung
- im Umgang mit sich selbst sowie den eigenen Ressourcen
- in den Fragen des Neuanfangs und der weiteren Lebensplanung

### Infos und Anmeldung bei:

Ehe-, Familien- und Lebensberatung  
der Erzdiözese München und Freising  
Rückertstraße 9 • **80336 München**  
Telefon: 089 544311-0

Ehe-, Familien- und  
Lebensberatung Rosenheim  
Max-Joseph-Platz 23 • **83022 Rosenheim**  
Tel.: 08031 381850

Ehe-, Familien- und  
Lebensberatung Ebersberg  
Siegwartstr. 27 • **85560 Ebersberg**  
Tel.: 08092 22218

Ehe-, Familien- und  
Lebensberatung Dachau  
Mittermayerstr. 13 • **85221 Dachau**  
Tel.: 08131 55486

Als Elternteil minderjähriger Kinder sind Sie nach dem Tod Ihres Partners bzw. Ihrer Partnerin in einer schwierigen Situation. Neben der eigenen Trauer erleben Sie bei Ihren Kindern sehr unterschiedliche Reaktionen auf den Verlust, die es zu verstehen und mit denen es angemessen umzugehen gilt. Hinzu kommen die erhöhten Anforderungen im Alltag, der nun ohne das erwachsene Gegenüber in der Familie zu organisieren ist. Weil Tod und Trauer immer noch Tabuthemen sind, ist es nicht leicht, GesprächspartnerInnen für diese besondere Situation zu finden.

Bei den Gruppenabenden erhalten Sie neben fachlicher Information anhand von Literatur, Filmen, Gesprächen (beispielsweise über das Trauerverhalten von Kindern aus entwicklungspsychologischer Sicht) Gelegenheit zum Kennenlernen, zum Erfahrungsaustausch und zur gegenseitigen Unterstützung. Regelmäßige Teilnahme ist deshalb von Vorteil, aber nicht Bedingung.

### Freising:

genaue Termine  
erfragen Sie bitte im  
Zentrum der Familie  
in Freising  
Tel. 08161 489310

### Leitung:

Astrid Heinemann,  
dipl. Religionspädagogin,  
Heilpraktikerin  
Psychotherapie,  
Traumafachberaterin

### München:

Ansprechpartnerin  
Dorothea Hahn  
Tel. 0179 2965231

## UNTERNEHMUNGEN UND FAHRTEN

### Sonntagsbrunch

**Termin:**

So, 15.04.2018,  
10:00 - 13:00 Uhr

**Haus Dorothee**

St.-Michael-Str. 88,  
81671 München,  
Berg am Laim

**Leitung:**

Dagmar Grallath

**Anmeldung:**

telefonisch  
089 2137-1236  
oder schriftlich  
**bis zum  
09.04.2018**

Wir treffen uns um

- gemeinsam in den Frühling zu starten
- Bekannte wieder zu sehen
- Neue kennenzulernen

und natürlich zum

- Schlemmen
- Ratschen
- Lachen.

Für ein buntes Buffet bitte ich Sie um einen leckeren Beitrag.

### 30 Jahre Haus Dorothee – Wir feiern ein Fest am Sonntag, 10.06.2018

**Termin:**

So, 10.06.2018,  
11:00 - 14:00 Uhr

**Haus Dorothee**

St.-Michael-Str. 88,  
81671 München,  
Berg am Laim

**Leitung:**

Susanne Ehlert  
Dagmar Grallath  
Irmengard Römer

**Anmeldung:**

telefonisch  
089 2137-1236  
oder schriftlich  
**bis zum  
18.05.2018**

**Feiern, Schlemmen und Lachen,  
Hängemattenfeeling für die Seele.**

**Wir laden Mütter, Väter  
mit oder ohne ihre Kinder ein.**

**11:00 Uhr** ankommen  
begrüßen  
anstoßen

**ab 11.30 Uhr** Brunch und  
ratschen, spielen,  
entspannen

Überraschungsgast  
Clown Confetti

**ca. 14.00 Uhr** Abschluss

Für ein buntes Buffet bitten wir Sie um einen leckeren Beitrag.

## UNTERNEHMUNGEN UND FAHRTEN

### Natz bei Brixen/Südtirol, 21. Mai (Pfingstmontag) bis 31. Mai 2018

**Termin:**

Pfingstmontag,  
21.05.2018  
bis Fronleichnam,  
31.05.2018

**Kosten**

Erwachsene und  
Jugendliche  
ab 13 Jahre: € 580,00

Kinder von  
7-12 Jahre: € 490,00

Kinder von  
3-6 Jahre: € 440,00

**Leitung:**

Susanne Ehlert  
Peter Beer

KinderbetreuerInnen

**Urlaub genießen, sich verwöhnen  
lassen, miteinander Spaß haben,  
Gespräche führen, Berge erkunden,  
Singen und Spielen, Faulenzen.**

Alleinerziehende und ihre Kinder ab 3 Jahren sind herzlich eingeladen, ihren Urlaub mit anderen Alleinerziehenden-Familien in Südtirol zu verbringen.

Eine gute Mischung aus gemeinsamen Unternehmungen und freier Zeit lässt kein Bedürfnis zu kurz kommen. Es gibt Angebote für die gesamte Gruppe, Zeiten, in denen Eltern und Kinder getrennt voneinander ihr eigenes Programm haben und immer wieder Zeiten zur freien Verfügung

**Natz** ist ein kleiner Ort in Südtirol umgeben von Bergen und Flüssen in der Nähe der Stadt Brixen.

Im **Hotel Birkenbrunn** sind Allein-erziehende und ihre Kinder seit mehr als 40 Jahren herzlich willkommen.

Das gemütliche Haus, die familiäre Atmosphäre, die gute Küche und der großzügige Garten mit einem Spielplatz und einem Swimmingpool bieten eine gute Grundlage für einen entspannten Urlaub.

Aktivitäten wie Wanderungen durch die Südtiroler Bergwelt und Besichtigungen bereichern den Urlaub mit neuen Impulsen.

Weitere Infos unter:

**[www.hotel-birkenbrunn.it](http://www.hotel-birkenbrunn.it)**

**INFO**

*Falls es Ihnen  
schwer fällt, die  
Ferienfreizeit zu  
finanzieren,  
wenden Sie sich  
bitte an uns!*

## UNTERNEHMUNGEN UND FAHRTEN

### **Spiekeroog/Nordseeinsel** **28. Juli bis 11. August 2018**

#### **Termin:**

Sa, 28.07. /  
So, 29.07.2018  
(Nachtfahrt!) bis  
Sa, 11.08.2018

#### **Haus Winfried**

Spiekeroog

#### **Kosten:**

Erwachsene und  
Jugendliche  
ab 14 Jahre: €920,00

Kinder ab  
10-13 Jahre: €750,00

Kinder ab  
5-9 Jahre: €700,00

Kinder ab  
3 Jahre: €550,00

#### **Leitung:**

Susanne Ehlert  
Dagmar Grallath

KinderbetreuerInnen

#### **INFO**

*Falls es Ihnen  
schwer fällt, die  
Ferienfreizeit zu  
finanzieren,  
wenden Sie sich  
bitte an uns!*

**Den Alltag vergessen, sich versorgen lassen, miteinander Spaß haben, bis zum Horizont schauen, Singen und Spielen, Sonne, Wind und Meer genießen.**

Alleinerziehende und ihre Kinder ab 3 Jahren sind herzlich eingeladen, ihren Urlaub mit anderen Alleinerziehenden Familien an der Nordsee zu verbringen. Eine gute Mischung aus gemeinsamen Unternehmungen und freier Zeit lässt kein Bedürfnis zu kurz kommen. Es gibt Angebote für die gesamte Gruppe, Zeiten, in denen Eltern und Kinder getrennt voneinander ihr eigenes Programm haben und immer wieder Zeiten zur freien Verfügung.

Die Nordseeinsel **Spiekeroog** ist eine von 7 ostfriesischen Inseln im Nationalpark Wattenmeer. Die autofreie Insel mit ihren langen Stränden und dem kleinen Dorf ist ein Paradies für Erholungssuchende. Regelmäßige Ruhezeiten im Reizklima der Nordsee unterstützen die Erholung.

Die Familienferienstätte **Haus Winfried** ist gut auf die Bedürfnisse von Eltern und Kindern eingestellt. Der große Garten und die verschiedenen Aufenthaltsräume bieten viele Möglichkeiten für Spaß und Entspannung.

Ausgiebige Spaziergänge, der Aufenthalt am Meer und besondere Angebote wie z. B. eine Kutterfahrt zu den Seehundbänken lassen den Urlaub eine runde Sache werden.

## GOTTESDIENSTE UND BESINNUNG

### **Wenn Wege sich trennen – ökumen. Gottesdienst für getrennt Lebende und Geschiedene**

Die Trennung von einst geliebten Menschen ist für viele eine schmerzliche Erfahrung. In einer liturgischen Feier können sich Betroffene mit diesem speziellen Teil ihrer Lebensgeschichte auseinandersetzen, heilsame Rituale erfahren und ihr Leben unter den Segen Gottes stellen.

Auch Freunde und Angehörige sind herzlich eingeladen. Kinder können während des Gottesdienstes betreut werden.

**Veranstalter:** Fachstelle für Alleinerziehende im Erzbischöflichen Ordinariat München, Evangelische Fachstelle für alleinerziehende Frauen und Männer, Evangelisches Beratungszentrum, Evangelische Kirchengemeinde St. Markus, Katholische Kirche St. Michael

#### **Termin:**

Fr, 13.04.2018,  
18:00 Uhr

**Ev. Kirche  
St. Markus, München**  
Gabelsbergerstr. 6



## GOTTESDIENSTE UND BESINNUNG

### Für meine Trauer: Wort – Musik – Segen

#### Termine:

jeweils am 1. Sonntag  
im Monat  
um 19:00 Uhr  
04.03. / 01.04. /  
06.05. / 03.06. /  
01.07. / 05.08. und  
02.09.2018

**Kath. Kirche St. Paul,  
München,**  
St.-Pauls-Platz,  
U-Bahn-Station  
Theresienwiese

#### Verantwortlich:

Projektgruppe Kirche  
und Trauer der  
Erzdiözese München  
und Freising

***Trauer kann viele Gründe haben:  
Wenn ein lieber Mensch verstorben ist,  
wenn Lebensentwürfe scheitern,  
wenn die Lebenskraft weniger wird,  
wenn Menschen auseinander gehen.***

Jeden 1. Sonntag im Monat treffen sich  
Menschen in der katholischen Kirche  
St. Paul, um ihrer persönlichen Trauer  
Raum zu geben.

Worte, Musik und Rituale helfen, sich  
auf den Prozess der Trauer einzulassen,  
in dem Erinnern stattfindet und  
Wandlung möglich wird.

Wenn Sie sich selber in einer Zeit der  
Trauer befinden, sind Sie ganz herzlich  
eingeladen, an diesen Gottesdiensten  
teilzunehmen.

## GOTTESDIENSTE UND BESINNUNG

### Be-sinnung

#### Termine:

jeweils am Mi,  
17:30 – 18:30 Uhr  
21.02. / 28.02. /  
07.03. und 14.03.2018  
(auch einzeln zu  
buchen)

**Haus Dorothee**  
St.-Michael-Str. 88,  
81671 München,  
Berg am Laim

#### Leitung:

Irmengard Römer

#### Kinderbetreuung:

Dagmar Grallath  
Zu Ihrer Erleichterung  
bekommen die Kinder  
ein kleines, gemeinsa-  
mes Abendbrot

#### Anmeldung:

telefonisch  
089 2137-1236  
oder schriftlich  
**jeweils bis eine  
Woche davor**

„Gib dir jeden Tag  
eine Stunde Zeit zur Stille,  
außer wenn du viel zu tun hast...  
dann gib dir zwei.“ Franz von Sales

An jedem Mittwoch in der Fastenzeit  
lade ich Sie ein zu einer Stunde der  
Stille und Besinnung, um sich selber  
wahrzunehmen und zu spüren.  
Leibübungen, Meditation und geistli-  
che Übung werden Leib und Seele gut  
tun und schenken die Möglichkeit im  
Alltag Atem zu holen.

#### Bitte mitbringen:

bequeme Kleidung (Jogginghose),  
warme Socken

## Einzelbegleitung in Lebensfragen durch Irmengard Römer

**Termine  
nach Vereinbarung**  
oder jeden Mi,  
15:00 - 17:00 Uhr  
mit paralleler  
Kinderbetreuung,  
außer in den Ferien

**Haus Dorothee**  
St.-Michael-Str. 88,  
81671 München,  
Berg am Laim

**Kinderbetreuung:**  
Dagmar Grallath

**Anmeldung:**  
telefonisch  
089 668708

Sie wollen einfach einmal aussprechen, was Sie belastet.

Sie stecken in einer Lebenskrise und wissen nicht mehr weiter. Sie haben die Orientierung verloren. Sie haben das Gefühl, dass Sie nicht mehr so weiterleben können wie bisher, haben aber Angst, sich für etwas Neues zu entscheiden.

Sie sind in Ihrer Beziehung zum Kind / zum Vater des Kindes / zur Mutter des Kindes / zum Partner / zur Partnerin usw. in eine Sackgasse geraten und kommen nicht mehr weiter.

Gerne biete ich Ihnen eine Stunde an zum Gespräch und zur Beratung, wo Sie – falls nötig – weitere Unterstützung bekommen können.

Ich kann auch Begleitung über einen längeren Zeitraum anbieten, damit Sie in Gesprächen für sich Lösungen finden können.

## Systemisch integrative Einzel- und Familienberatung durch Dagmar Grallath

Sie stoßen in Ihren Beziehungen immer wieder an die gleichen Grenzen? (z.B. mit Ihrem Kind, Ihrer Familie, Ihrer/m (EX-) PartnerIn)

Sie suchen nach Wegen aus einer festgefahrenen Situation?

Der systemische Ansatz eignet sich Veränderungen anzustoßen und zu steuern im Sinne von „weg vom Problem, hin zu den Lösungen“.

In einem Prozess von mehreren Beratungssitzungen (je 45 Min) unterstütze ich Sie dabei,

- neue Perspektiven und Verhaltensweisen zu entdecken und kreativ zu nutzen,
- Zusammenhänge in Ihrem Familiensystem zu verstehen,
- das, was schwer fällt, leichter zu machen.

Ich arbeite auf der Grundlage des systemisch-integrativen Ansatzes.

**Termine:**  
nach Vereinbarung  
**Haus Dorothee**  
St.-Michael-Str. 88,  
81671 München,  
Berg am Laim  
**Anmeldung:**  
telefonisch  
089 668708

## Einzelberatung in Erziehungs-, Umgangs- und Entwicklungsfragen durch Dagmar Grallath

**Termine:**  
nach Vereinbarung

**Haus Dorothee**  
St.-Michael-Str. 88,  
81671 München,  
Berg am Laim

**Anmeldung:**  
telefonisch  
089 668708

- Ich biete Raum und Zeit für Schwangere, um über Ihre Sorgen und Ängste zu sprechen.
- Ich biete Beratung und Unterstützung für Mütter und Väter, deren Kinder von Trennung und Scheidung bedroht / betroffen sind:  
Im Gespräch mit Ihnen werde ich versuchen
  - Ihre Situation zu klären,
  - Ihre bisherigen Lösungsversuche zu betrachten,
  - Möglichkeiten zur Veränderung zu suchen und auszuprobieren.
- Ich bin für Sie da, wenn Sie
  - Fragen zu der Entwicklung Ihres Kindes haben,
  - Fragen zu der Umgangsgestaltung mit Vater / Mutter des Kindes haben,
  - Fragen zum Verhalten Ihres Kindes haben,
  - Antworten und Lösungen suchen.

## Einzelberatung in Rechtsfragen und Mediation durch Dorothea von der Wippel

Rechtsanwältin, Mediatorin

**Termine:**  
jeweils am Mi,  
15:00 – 18:00 Uhr  
14.03. / 18.04. /  
09.05. / 13.06. und  
25.07.2018

**Haus Dorothee**  
St.-Michael-Str. 88,  
81671 München,  
Berg am Laim

**Kinderbetreuung:**  
Dagmar Grallath

**Kosten:**  
keine, bei  
einmaliger Beratung

**Anmeldung:**  
telefonisch  
089 2137-1236

Sie haben ein Kind / Kinder und haben sich von Ihrem Partner / Ihrer Partnerin getrennt oder Ihr Partner / Ihre Partnerin hat Sie verlassen und Sie haben nun viele Fragen wie beispielsweise:

- Worauf ist bei der Regelung der elterlichen Sorge und des Umgangsrechts besonders zu achten?
- Welche Ansprüche bestehen hinsichtlich des Kindes- und / oder des Ehegattenunterhalts?
- Wie läuft ein Scheidungsverfahren und welche Kosten kommen da auf mich zu?
- Wann steht mir Beratungs- / Prozesskostenhilfe zu?

Oder Sie wollen sich erkundigen, welche Verträge möglich sind für Partner / Partnerinnen, die nicht heiraten wollen und ein Kind / Kinder haben.

Oder wünschen Sie Unterstützung bei der Suche nach einer konstruktiven und einvernehmlichen Regelung mit Ihrem Partner / Ihrer Partnerin über all die mit der Trennung verbundenen Angelegenheiten? Die **Familienmediation** bietet Ihnen den Rahmen dafür.

In einem kostenlosen Erstgespräch soll mit Ihnen geklärt werden,

- ob sich Ihre Situation für eine Mediation eignet;
- wie eine Mediation abläuft;
- wie eine Regelung rechtsverbindlich vereinbart werden kann;
- welche Kosten bei der Durchführung einer Mediation anfallen würden.

### INFO

*Wir bitten Sie um verbindliche Einhaltung der Termine, da die Beratungen für uns mit Kosten verbunden sind.*

## Über Familien-Mediation

### KONTAKT

*Wenn Sie sich gerne über das Verfahren und die Inhalte einer Familien-Mediation informieren möchten, wenden Sie sich an:*

*Susanne Ehlert  
Tel. 089 2137-1236*

Wer am Ende einer Beziehung steht und gemeinsame Kinder hat, muss Regelungen und Entscheidungen treffen, mit denen alle möglichst gut weiterleben können. Das ist häufig nicht einfach.

**Mediation** kann dabei helfen.

Mediation heißt Vermittlung und ist ein außergerichtliches Konfliktlösungsverfahren. Um zu fairen Lösungen zu gelangen, bietet die Mediation einen geschützten Raum, in dem mit einem neutralen Dritten einzelne Konfliktfelder Schritt für Schritt bearbeitet werden.

Aus diesem Prozess können eigenverantwortliche und rechtsverbindliche Verträge entstehen, die ein Scheidungsverfahren entlasten, da zu regelnde Dinge nicht mehr vor Gericht getragen werden müssen.

Gelingt eine Mediation, profitieren sowohl die sich Trennenden als auch die Kinder, weil sie erleben, dass ihre Eltern fähig sind, in einem würdevollen Prozess einvernehmliche Lösungen zu finden.

## Was ist das: Schulreife?

Um in der Schule zurechtzukommen, sollte ein Kind unter anderem folgende Fähigkeiten besitzen:

- Das Kind sollte über bestimmte grob- und feinmotorische Fähigkeiten verfügen. Sprachliche Kompetenzen sind eine weitere wichtige Fähigkeit für das erfolgreiche Erlernen des Lese- und Schreibprozesses.
- Auch die emotionale Entwicklung spielt eine bedeutende Rolle: Gelingt es dem Kind schon seine Bedürfnisse zu kontrollieren?
- Ein weiterer wichtiger Bestandteil für die Schulfähigkeit sind die sozialen Kompetenzen.
- Zudem sollte das Kind einen gewissen körperlichen Entwicklungsstand erreicht haben.

Eltern stellen sich vor der Einschulung viele Fragen, zum Beispiel:

- Was sollte das Kind noch lernen, bevor es die Schule besucht?
- Wie können Eltern die Schulfähigkeit ihres Kindes fördern?
- Was wird im Schulreifetest abgeprüft?

Ich werde versuchen, auf ihre Fragen hilfreiche Anregungen zu geben, um Eltern und Kindern einen entspannten Einstieg in den Schulalltag zu ermöglichen.

### Termin:

Mi, 21.03.2018,  
17:30 – 19:00 Uhr

### Haus Dorothee

St.-Michael-Str. 88,  
81671 München,  
Berg am Laim

### Leitung:

Angelika von  
Sonnenburg,  
Heilpädagogin

### Kinderbetreuung:

Dagmar Grallath

Zu Ihrer Erleichterung bekommen die Kinder ein kleines, gemeinsames Abendbrot

### Kosten:

€ 5,00

### Anmeldung:

telefonisch  
089 2137-1236

oder schriftlich  
**bis zum 11.03.2018**

# HINWEISE

- **Trotz der angegebenen Starts ist der Einstieg für Neue bei den meisten Veranstaltungen jederzeit möglich.**
- Anmelden können Sie sich schriftlich mit anhängendem Formular, im Internet unter [www.alleinerziehende-programm.de](http://www.alleinerziehende-programm.de) oder formlos per E-Mail unter [info@alleinerziehende-programm.de](mailto:info@alleinerziehende-programm.de)
- **Ihre Anmeldung ist angenommen und für beide Seiten verbindlich, wenn Sie von uns eine Zusage erhalten. Bitte geben Sie bei der Anmeldung verbindlich an, ob Sie Kinderbetreuung brauchen.**
- **Weitere Angebote für Frauen** finden Sie im Programm der Frauenseelsorge erhältlich unter **Telefon 089 2137-1437**
- **Weitere Angebote für Männer** finden Sie im Programm der Männerseelsorge erhältlich unter **Telefon 089 2137-1599**  
Aida Sporrer, Sekretariat  
**Telefon 089 2137-1597**  
Ernst Würschinger, FB-Leiter
- **Hinweise**  
Der Fachbereich Partnerschaft-Ehe-Familie-Alleinerziehende ist Mitglied der Arbeitsgemeinschaft für Erwachsenenbildung in der Erzdiözese München und Freising e.V., die nach dem Gesetz zur Förderung der Erwachsenenbildung (EbFöG) vom Freistaat Bayern als förderungswürdig und vom Finanzamt München für Körperschaften als gemeinnützig anerkannt ist.
- Unter bestimmten Voraussetzungen werden Münchner Familien bei den Ferienfreizeiten durch die Landeshauptstadt München gefördert.



Landeshauptstadt  
München  
**Sozialreferat**  
Stadtjugendamt

## Allgemeine Teilnahmebedingungen für Veranstaltungen des Erzbischöflichen Ordinariates München, Fachbereich Partnerschaft – Ehe – Familie – Alleinerziehende

Das Erzbischöfliche Ordinariat führt im Rahmen des kirchlichen Seelsorgeauftrags Veranstaltungen für unterschiedliche Zielgruppen durch. Gewinnabsichten werden mit diesen Angeboten nicht verfolgt. Gleichwohl ist im Interesse aller Beteiligten ein verlässlicher rechtlicher Rahmen notwendig. Dem dienen die nachfolgenden Teilnahmebedingungen:

### 1. Haftung

Eine Haftung des Veranstalters ist ausgeschlossen. Dies gilt nicht für eine Haftung für Schäden aus der Verletzung des Lebens, des Körpers oder der Gesundheit, die auf einer fahrlässigen Pflichtverletzung des Veranstalters oder einer vorsätzlichen oder fahrlässigen Pflichtverletzung eines gesetzlichen Vertreters oder Erfüllungsgehilfen des Veranstalters beruhen oder für sonstige Schäden, die auf einer grob fahrlässigen Pflichtverletzung des Veranstalters oder einer vorsätzlichen oder fahrlässigen Pflichtverletzung eines gesetzlichen Vertreters oder Erfüllungsgehilfen des Veranstalters beruhen.

### 2. Versicherungen

Der Veranstalter unterhält eine Haftpflicht- und Unfallversicherung, deren Umfang beim Veranstalter eingesehen werden kann. Für weitere Versicherungen sind die Teilnehmerinnen und Teilnehmer selbst verantwortlich.

### 3. Mitteilungspflichten

Der Veranstalter ist rechtzeitig vor Beginn der Veranstaltung über Krankheiten oder Gebrechen bzw. sonstige erhebliche Umstände mit Auswirkungen auf die Veranstaltungsteilnahme zu informieren. Eine Teilnahme erfolgt auf eigenes Risiko.

### 4. Ausschluss

Es wird erwartet, dass sich die Teilnehmerin / der Teilnehmer im Rahmen der inhaltlich-thematischen Zielsetzung der Angebote mitgestaltend beteiligt. Die Anweisungen und Verbote der Veranstaltungsleiter sind zwingend zu beachten. Die Teilnehmerin / der Teilnehmer kann von der Veranstaltung ausgeschlossen werden, wenn er die Veranstaltung nachhaltig stört, insbesondere gegen Anordnungen der Veranstaltungsleiter und/oder geltendes Recht verstößt.

### 5. Nutzungsrechte

Die im Zusammenhang mit der Durchführung der Veranstaltung erhobenen persönlichen Daten dürfen für Zwecke der Veranstaltungsverwaltung gespeichert und genutzt werden.

### 6. Unwirksamkeit einzelner Bestimmungen

Die Unwirksamkeit einzelner Bestimmungen des Vertrags hat nicht die Unwirksamkeit des gesamten Vertrags zur Folge. Rechtsunwirksame Bestimmungen werden unter Berücksichtigung von Treu und Glauben durch rechtswirksame Bestimmungen ersetzt, die dem Ziel und Zweck der rechtsunwirksamen Regelungen am nächsten kommen. Entsprechendes gilt für Regelungslücken.

# ALLEIN ERZIEHENDE FRAUEN UND MÄNNER

## Impressum



ERZDIOZESE MÜNCHEN  
UND FREISING

Erzdiözese München und Freising (KdöR)  
vertreten durch das Erzbischöfliche Ordinariat München  
Generalvikar P. Beer  
Kapellenstraße 4, 80333 München

Verantwortlich für den Inhalt:

Ressort Seelsorge und kirchliches Leben  
Fachbereich Alleinerziehendenseelsorge

Realisation der Druckprodukte mit der  
Stabsstelle Kommunikation, Druckmanagement

Bildnachweis:

Erzbischöfliches Ordinariat München  
(Fachbereich Alleinerziehendenseelsorge, Susanne Ehlert)  
Titelbild: Thomas Söllner/Fotolia.de

Gestaltung: donath & friends Werbeagentur, Dachau  
Druck: Universal Medien GmbH, München

UID-Nummer: DE811510756