

# ALLEIN ERZIEHENDE FRAUEN UND MÄNNER

ANGEBOTE  
HERBST-WINTER  
**2018/2019**



## 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:

- Ganz entspannt durchstarten 6
  - Das Rad meines Lebens in Schwung bringen 7
  - Patchwork-Familie 8
  - Licht in dunkler Nacht 9
  - So klappt es auch mit den Kindern!? 10
  - Trennung bewältigen, Zukunft gewinnen 11
- ### im Haus Dorothee:
- Kreistanz – Meditativer Tanz 12
  - Atempause – Zeit nur für mich 13
  - Mein Sohn, das andere Wesen 14
  - Sich selbst in Form bringen 15
  - Ankommen bei sich selbst 16
  - Gemeinsam stark – für alleinerziehende Mütter/Väter 17
  - Singsang am Sonntag 18

## Gruppen

- Geburtsvorbereitung 19
- Baby-Treff 20
- Mein Kind ist in der Schule 21
- Gemeinschaft als Quelle 22
- Pubertät – 2/3 erwachsen? 23
- Wenn die Kinder erwachsen werden 24
- Mütter, deren Kind/er beim Vater leben 25
- Väter in/nach Trennung und Scheidung 26
- Hier bin ich Mensch, hier darf ich's sein – Offener Treff 27

### Weitere Angebote:

- Gruppen tun gut – Infos über Alleinerziehenden Gruppen 27
- Kinder im Blick – ein Kurs für Eltern in Trennung 28

- Von Trennung und Scheidung betroffen 29
- Gruppen für verwitwete Alleinerziehende 30

## Unternehmungen und Fahrten

- Herbstwanderung 31
- Sonntagsbrunch 32
- Vorschau Ferienfreizeiten 2019 32

## Gottesdienste und Besinnung

- Wenn Wege sich trennen - ökumenischer Gottesdienst für getrennt Lebende und Geschiedene 33
- Für meine Trauer 34
- Be-sinnung 35

## Beratung und Information

- Einzelbegleitung in Lebensfragen 36
- Systemisch integrative Einzel- und Familienberatung 37
- Erziehungs-, Umgangs- und Entwicklungsfragen 38
- Rechtsfragen und Mediation 39
- Infos über Familien-Mediation 40
- Infoabend: Was passiert, wenn mir etwas passiert 41
- Infoabend: Krankheit, Krankenhaus – und andere Katastrophen 42
- Infoabend: Was ist das: Schulreife? 43

## Hinweise

- Anmeldung und Kinderbetreuung weitere Angebote 44
- Teilnahmebedingungen 47

## INFO

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

## THEMATISCHES WOCHENENDE

### Ganz entspannt durchstarten

**Termin:**

Fr, 12.10.2018  
18:00 Uhr bis  
So, 14.10.2018,  
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:**

Anja Malanowski,  
Familientherapeutin  
DGSF, Atemtherapeutin  
Susanne Ehlert

**Kinderbetreuung für  
Kinder ab 3 Jahre**

**Anmeldung:**  
schriftlich

**INFO**

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

Das Schuljahr hat begonnen und mit ihm der normale Alltagswahnsinn. Wie schön wäre es, wenn die sommerlichen Energiereserven doch noch ein wenig halten würden! Wie wäre es, statt angespannt auf die ersten Probleme zu warten, noch einmal aufzutanken und Kraft zu sammeln?

Klar ist: vieles wird im Alltag schwierig, kompliziert, ärgerlich bleiben. Klar ist auch: alles, was uns dabei unterstützt, leichter durchs Leben zu gehen, ist willkommen.

An diesem Wochenende wollen wir nach Kraftquellen Ausschau halten, mit denen wir den Energiefressern wirksam gegenübertreten. Eine nie versiegende Quelle von Kraft ist unser Atem. Wir werden üben, ihn für uns in schwierigen Situationen oder zum schnellen Entspannen zu nutzen. Außerdem wird Raum sein, auf Verhaltensmuster zu schauen, mit denen wir – ohne es zu ahnen – gelegentlich selbst dazu beitragen, dass uns die Luft ausgeht. Auf verschiedenen Wegen werden wir nach selbstunterstützenden Alternativen forschen.

## THEMATISCHES WOCHENENDE

### Das Rad meines Lebens in Schwung bringen

**Termin:**

Fr, 16.11.2018,  
18:00 Uhr bis  
So, 18.11.2018,  
13:00 Uhr

**Bildungshaus  
St. Martin**  
Kloster Bernried  
am Starnberger See

**Kosten für  
Vollpension:**

Erwachsene € 110,00  
EZ-Zuschlag € 10,00  
Kinder 3-6 J. € 50,00  
Kinder 7-12 J. € 70,00  
Kinder ab 13 J. € 90,00

**Leitung:**

Birgit Schneider,  
Theologin und  
Therapeutin  
Susanne Ehlert

**Kinderbetreuung für  
Kinder ab 3 Jahre**

**Anmeldung:**  
schriftlich

**INFO**

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

## THEMATISCHES WOCHENENDE

### Patchwork-Familie – so gelingt das neue Miteinander

#### Termin:

Fr, 16.11.2018,  
18:00 Uhr bis  
So, 18.11.2018,  
13:00 Uhr

#### Aktionszentrum Benediktbeuern

#### Leitung:

Britta Schellenberg,  
Dipl.Pädagogin,  
Elternkursleiterin,  
Kreativitätspädagogin  
Robert Schellenberg,  
Systemischer Paar- u.  
Familientherapeut

#### Für Kinderbetreuung wird gesorgt

Anmeldung unter:  
[www.ehe-und-familie.info](http://www.ehe-und-familie.info)

Etwa jede siebte Familie in Deutschland ist „bunt zusammengewürfelt“.

Die Patchwork-Familie ist ein komplexes soziales System mit vielen Beteiligten, deren Themen und Bedürfnissen. Es ist daher nicht verwunderlich, dass der Weg zu einem gemeinsamen Miteinander voller Herausforderungen steckt und viel Zündstoff birgt.

Denn allein die Tatsache, dass sich zwei Erwachsene in einander verlieben, heißt noch lange nicht, dass die zugehörigen Kinder dieses Glück von Anfang an teilen. Daher wird die neue, oft noch junge Beziehung häufig auf eine Probe gestellt.

Konflikte und Schwierigkeiten gehören dazu und wollen überwunden werden, aber wie?

In diesem Seminar werden wir über auftretende Hürden und Stolpersteine sprechen, aber auch Anregungen geben und Chancen aufzeigen.

Neben der Vermittlung von entlastendem Patchwork-Grundwissen gibt es viel Raum für gemeinsamen Austausch, Angebote zur Selbsterfahrung und Bearbeitung von eigenen Fragestellungen in der Gruppe.

Bei aller Arbeit in die Tiefe sollen die Leichtigkeit und der Humor nicht zu kurz kommen.

## THEMATISCHES WOCHENENDE

### Licht in dunkler Nacht

#### Termin:

Fr, 07.12.2018,  
18:00 Uhr bis  
So, 09.12.2018,  
13:00 Uhr

#### Bildungshaus St. Martin

Kloster Bernried  
am Starnberger See

#### Kosten für Vollpension:

Erwachsene € 110,00  
EZ-Zuschlag € 10,00  
Kinder 3-6 J. € 50,00  
Kinder 7-12 J. € 70,00  
Kinder ab 13 J. € 90,00

#### Leitung:

Gabriele Schlüter,  
Gestalt- und  
Werkpädagogin  
Susanne Ehlert

#### Kinderbetreuung für Kinder ab 3 Jahre

Anmeldung:  
schriftlich

Im Advent sind die Nächte am längsten und am dunkelsten. Daher ist das Bestreben auch sehr groß, durch viel künstliches Licht, helle Geschäfte, laute Lieder, Trubel und Konsum der Dunkelheit etwas entgegen zu setzen. Die Sehnsucht nach mehr Licht steckt in jedem Menschen, nach einem Licht aber, das mich im Herzen trifft und nicht in meinem Geldbeutel.

Viele Menschen kennen in ihrem Leben „dunkle Nacht“-Situationen. Da tauchen Erlebnisse auf, Prozesse geschehen, die nur schwer anzunehmen und zu bearbeiten sind. Jetzt ist besonders diese Sehnsucht nach einem helleren Leben zu spüren.

An diesem Wochenende im Advent wollen wir unsere persönlichen Themen beleuchten und bewusst auf diese Dunkelheiten schauen.

Wir wollen unserer Sehnsucht nachspüren und ihr einen Namen geben. So wird bewusstes Tun eingeleitet, das der dunklen Nacht wieder Licht gibt, das aus unserem Herzen kommt.

Indem wir das Thema kreativ umsetzen, Lichter gestalten und aufstellen, unterstützen wir den Prozess, unser Leben und unsere Familie selbstverantwortlich zu gestalten.

Gemeinsam mit den Kindern werden wir lichtvoll den Advent feiern.

#### INFO

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

## THEMATISCHES WOCHENENDE

### So klappt es auch mit den Kindern!? Erziehung und andere Herausforderungen

#### Termin:

Fr, 25.01.2019,  
18:00 Uhr bis  
So, 27.01.2019,  
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:

Martin Gerhold, Dipl.  
Sozialpädagoge, Paar-  
und Familientherapeut  
Susanne Ehlert

#### Kinderbetreuung für Kinder ab 3 Jahre

**Anmeldung:**  
schriftlich

#### INFO

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

Alle Eltern wollen für ihre Kinder das Beste. Sie möchten sie beschützen und machen sich immer wieder Sorge, ob ihre Kinder auch genug bekommen, um vital und lebensstüchtig aufzuwachsen. Eltern bewegen sich im Spannungsfeld zwischen der eigenen Sorge und dem Zutrauen in ihre Kinder, denn sie sollen ja selbständig werden, um mutig ihr Leben zu gestalten. Dabei sollte es den Eltern aber auch gelingen, dass ihre Kinder nicht nur gut in der Schule sind, sondern sich auch nett und höflich – also sozialverträglich – zeigen und im Alltag gut funktionieren.

Die Anforderungen wachsen und manchmal kann einem als Mutter / Vater die Luft ausgehen.

Da ist es gut anzuhalten und durchzuatmen. Neben der Auseinandersetzung mit den verschiedenen Positionen von Sorge und Zutrauen, geht es an diesem Wochenende um Kräfte sammeln, um einen klaren Blick auf die Kinder zu gewinnen.

Grundhaltungen wie die „wachsame Sorge“ und „elterliche Präsenz“ unterstützen in der Erziehung und können neue Aspekte in der Beziehung zum Kind aufzeigen.

Dabei ist der Humor ein wichtiger Erziehungshelfer, der hilft, die Dinge auch von einer anderen Seite zu betrachten.

Der Austausch und die Überlegungen zum Thema „So klappt es auch mit meinem Kind!?“ soll Mütter / Väter entlasten und sie ermutigen, die Kinder auf dem Weg zu mehr Selbstfürsorge zu fördern.

## THEMATISCHES ANGEBOT

### Trennung bewältigen, Zukunft gewinnen

Wenn Eltern-Paare sich trennen, endet nicht nur eine Liebesbeziehung. Ganze Lebensentwürfe, eine gemeinsame Geschichte, Allianzen und Wirtschaftsgemeinschaften hielten den Erwartungen nicht stand. Wer hält zu wem? Wer lebt wo? Wem „gehören“ die Kinder, wenn sie krank sind? Wohin mit den eigenen Gefühlen und Hoffnungen? Und wie die Elternschaft aufrechterhalten, wenn jeder Kontakt mit dem Ex-Partner wehtut oder wütend macht? Wann und wie kann eine Partnerin oder ein neuer Partner in das Patchworkmuster aufgenommen werden?

Fragen über Fragen, und dazu schwer zu kontrollierende und teils widersprüchliche Gefühle. Trauer und Wut, Schuldgefühle, Kränkung und Hilflosigkeit gehören wohl immer dazu, manchmal auch Euphorie. Trotz der Fülle von alltäglichen Herausforderungen ist es wichtig, diesen Gefühlen Raum zu geben, um frei zu werden für neue Erfahrungen und neue Nähe.

An diesem Wochenende wollen wir sortieren, wo die Einzelnen stehen, und was sie von einem echten Neubeginn trennt. Zudem sollen erste Schritte in das neue Leben entwickelt werden.

#### Termin:

Fr, 08.02.2019,  
18:00 Uhr bis  
So, 10.02.2019,  
13:00 Uhr

**Bildungshaus  
St. Martin**

Kloster Bernried  
am Starnberger See

#### Kosten für Vollpension:

Erwachsene € 110,00  
EZ-Zuschlag € 10,00  
Kinder 3-6 J. € 50,00  
Kinder 7-12 J. € 70,00  
Kinder ab 13 J. € 90,00

#### Leitung:

Anja Malanowski,  
Familientherapeutin  
DGSF, Atemtherapeutin  
Susanne Ehlert

#### Kinderbetreuung für Kinder ab 3 Jahre

**Anmeldung:**  
schriftlich

#### INFO

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



## THEMATISCHES ANGEBOT

### Kreistanz – Meditativer Tanz

**Termine:**

jeweils am Sa,  
15:00 - 17:30 Uhr  
13.10./10.11.  
und 08.12.2018  
12.01.  
und 09.02.2019  
(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  
bitte beachten Sie:  
am 13.10.2018 und  
am 12.01.2019 ist  
keine Kinder-  
betreuung möglich.

**Kosten:**

€ 5,00

**Anmeldung:**

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

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 Herzebene unsere ungebrochene Lebenskraft spüren, was sich unmittelbar als Wohlfühlgefühl, 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.

## THEMATISCHES ANGEBOT

### Atempause – Zeit nur für mich

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.

Miteinander 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.

**Termine:**

jeweils am Sa,  
15:00 - 17:30 Uhr  
20.10./17.11.  
und 15.12.2018  
19.01.  
und 02.02.2019  
(auch einzeln zu  
buchen)

**Haus Dorothee**

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

**Leitung:**

Anja Malanowski,  
Familientherapeutin  
DGSG, Atemtherapeu-  
tin

**Kinderbetreuung:**

Dagmar Grallath

**Kosten:**

€ 5,00

**Anmeldung:**

telefonisch  
089 2137-1236  
oder schriftlich  
bis jeweils  
**14 Tage vorher**

## THEMATISCHES ANGEBOT

### Mein Sohn – das andere Wesen

**Termin:**

Fr, 23.11.2018,  
17:30 - 19:00 Uhr  
Sa, 24.11.2018,  
15:00 - 18:00 Uhr

**Haus Dorothee**

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

**Leitung:**

Martin Gerhold,  
Dipl. Sozialpädagogin,  
Paar- und  
Familientherapeut

**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 13.11.2018**

Wenn Mütter ihre Söhne allein erziehen, stehen sie vor besonderen Herausforderungen.

Sie können sich nicht immer, wie bei Töchtern, mit ihrem Kind identifizieren, denn die Gegengeschlechtlichkeit macht den Sohn mehr noch zu einem anderen Wesen. Nähe und Distanz müssen das richtige Maß finden, gerade, wenn die Jungs beginnen, ihre Sexualität zu entwickeln.

Männliche Aggressionen und Kräfte, die der Sohn entwickelt, können ebenfalls verunsichern.

An diesen beiden Tagen wollen wir uns all dem zuwenden, was Mütter bewegt, die mit ihren Söhnen allein leben, damit sie ein gutes Gefühl haben und ihre Jungs einst zu selbstständig werdenden Männern entlassen können.

## THEMATISCHES ANGEBOT

### Sich selbst in Form bringen

**Termin:**

Sa, 26.01.2019,  
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 20.12.2018**

Mit geschlossenen Augen ein Stück Ton bearbeiten, den Kopf einmal ausschalten, ausruhen lassen.

Und doch geschieht etwas:

Die Hände übernehmen die „Arbeit“, sie begreifen. Denn sie geben weiter, was innerlich in mir ist, was ich empfinde, was mich ausmacht. Ein kleines „Werk“ entsteht, eine Gestalt.

Wir betrachten unsere Werke miteinander: Was sagt es über mich?

Kann es ein Wegweiser für meine nächste Zeit sein? Spannende Fragen!

Kinder ab 6 Jahren können auch ihre eigenen Kunstwerke gestalten.

**Bitte nach Möglichkeit mitbringen:**

Geeignete Kleidung zum Werkeln,  
Tuch zum Augen verbinden,  
Karton für den Transport.

## THEMATISCHES ANGEBOT

### Ankommen bei sich selbst

**Termine:**

jeweils am Mi,  
17:30 - 19:00 Uhr  
06.02./13.02./20.02.  
und 27.02.2019

**Haus Dorothee**

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

**Leitung:**

Sabine Kamola,  
Körper- und  
Familientherapeutin

**Kinderbetreuung:**

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

**Kosten:**

€20,00 (für 4  
Abende)

**Anmeldung:**

telefonisch  
089 2137-1236  
oder schriftlich  
**bis zum 24.01.2019**

Die Anforderungen des Alltags werden immer mehr, schneller und größer. Wer kennt nicht ab und zu das Gefühl, es nicht mehr schaffen zu können. Wir bewegen uns auf vielen Schaubühnen des Lebens. Es wird immer schwieriger aus der Tretmühle des Alltags, aus der Tretmühle der Gedanken auszusteigen.

Im Rückzug und Bezug auf sich selbst treten Ruhe und Entspannung ein. Wir wollen diese vier Abende nutzen, um uns Zeit für uns selbst zu nehmen: innehalten, wahrnehmen und akzeptieren was ist, auch unsere Gefühle. Wir begeben uns auf innere Reisen, lassen uns dabei in der Vorstellung auch auf Ungewöhnliches wie z.B. neue Gedankenmuster ein, um dadurch gestärkt hervorzugehen. Wir tanken Energie und bringen wieder Leichtigkeit und Lebensfreude in unseren Alltag.

## 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 zufriedenstellend 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 evang. Fachstelle alleinerziehende Frauen und Männer, Siaf e.V. und VAMV.

**Termine:**

Fr, 15.02.2019,  
17:30 - 19:00 Uhr  
Sa, 16.02.2019,  
15:00 - 18:00 Uhr  
Sa, 23.02.2019,  
15:00 - 18:00 Uhr

**Haus Dorothee**

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

**Leitung:**

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

**Kinderbetreuung:**

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

**Kosten:**

€ 25,00

**Anmeldung:**

telefonisch  
089 2137-1236  
oder schriftlich  
**bis zum 31.01.2019**



## Singsang am Sonntag

### Termine:

jeweils am So,  
14:00 - 17:00 Uhr  
mit einer Teepause  
20.01./24.02.  
und 17.03.2019  
(auch einzeln zu  
buchen)

### 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.

Sie erwarten ein Kind, werden vielleicht 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,
- geburts erleichternde 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.

## Geburtsvorbereitung

### Mögliche Termine:

jeweils am So,  
10:00 - 18:00 Uhr  
30.09. oder  
25.11.2018  
oder 27.01.  
oder 31.03.2019

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 übernommen.

### Anmeldung:

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

## GRUPPEN

### Baby-Treff

**Termine:**

ab 12.09.2018  
jeden Mi von  
10:00 - 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 täglich 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!

## GRUPPEN

### Mein Kind ist in der Schule...

**Termine:**

jeweils am Fr,  
17:30 - 19:00 Uhr  
21.09./19.10./16.11.  
und 07.12.2018  
18.01. und 08.02.2019

**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, gemeinsames 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

**Haus Dorothee**  
St.-Michael-Str. 88,  
81671 München,  
Berg am Laim  
**Leitung:**  
Irmengard Römer  
**Anmeldung:**  
telefonisch  
089 2137-1236  
oder schriftlich

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  
27.09./25.10./29.11. und 13.12.2018  
24.01. und 21.02.2019

---

**Gruppe am Freitag:**  
jeweils Fr, 17:30 - 19:00 Uhr  
28.09./26.10./30.11. und 14.12.2018  
25.01. und 22.02.2019

---

## Pubertät – 2/3 erwachsen?

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.

**Termine:**  
jeweils am Do,  
19:00 - 20:30 Uhr  
27.09./25.10./29.11.  
und 13.12.2018  
24.01. und 21.02.2019

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

**Leitung:**  
Dagmar Grallath

**Anmeldung:**  
telefonisch  
089 2137-1236  
oder schriftlich

## Wenn die Kinder erwachsen werden

### Termine:

jeweils am Do,  
16:00 - 17:30 Uhr  
20.09./18.10./15.11.  
und 06.12.2018  
17.01. und 07.02.2019

### 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  
20.09./18.10./15.11.  
und 06.12.2018  
10.01. und 07.02.2019

### 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

### Termine:

jeweils am Mo,  
19:30 - 21:15 Uhr  
17.09./08.10./05.11.  
und 03.12.2018  
07.01. und 04.02.2019

### 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

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!

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

### Termine:

ab 14.09.2018  
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

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.

### Kontakt:

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

## 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 aufzutanken 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

Sieghartstr. 27 • **85560 Ebersberg**

Tel.: 08092 22218

Ehe-, Familien- und  
Lebensberatung Dachau

Mittermayerstr. 13 • **85221 Dachau**

Tel.: 08131 55486



## FÜR VERWITWETE ALLEINERZIEHENDE

**München:**  
Ansprechpartnerin  
Dorothea Hahn  
Tel. 0179 2965231

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.

## UNTERNEHMUNGEN UND FAHRTEN

### Herbstausflug - Ein Tag in den Bergen

Gehen in den Bergen ist heilsam für Körper, Geist und Seele. Daher laden wir zu einem Tag im Spitzing-Gebirge ein. Auf dem Weg werden wir Momente der Stille genießen, an besonders schönen Stellen inne halten und uns durch spirituelle Texte anregen lassen. Wir werden uns gemeinsam auf den Weg machen, um unterwegs mehr und mehr wieder zu uns selbst zu finden. Anregende Gespräche und eine gemeinsame Brotzeit unterstützen uns dabei.

Die Kinder gehen bis zur Firstalm mit und werden dort, bis wir sie wieder abholen, mit Spiel und Spaß betreut. Insgesamt beträgt die Gehzeit ca. 4 Stunden.

Genauere Informationen bekommen Sie in einem Schreiben nach Ihrer Anmeldung.

**Termin:**  
So, 30.09.2018  
**Leitung:**  
Susanne Ehlert  
Irmgard Adelhütte  
**Anmeldung:**  
telefonisch  
089 2137-1236  
oder schriftlich

## UNTERNEHMUNGEN UND FAHRTEN

### Sonntagsbrunch

**Termin:**

So, 18.11.2018,  
10:00 - 13:00 Uhr  
So, 03.02.2019,  
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  
jeweils bis  
**eine Woche vorher**

Wir treffen uns um

- Bekannte wieder zu sehen
- Neue kennenzulernen  
und natürlich zum
- schlemmen
- ratschen
- lachen.

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

## GOTTESDIENSTE UND BESINNUNG

### Wenn Wege sich trennen – ökumen. Gottes- dienst für getrennt Lebende und Geschiedene

Die Trennung von einst geliebten Men-  
schen 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, 09.11.2018,  
18:00 Uhr

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

### Ankündigung der Ferienfreizeiten 2019

**Anmeldungen für  
die Ferienfreizeiten  
sind ab Februar  
2019 möglich.**

Für das Sommerhalbjahr 2019 planen  
wir zwei Ferienfreizeiten:

Einmal in den Pfingstferien  
10 Tage in **Natz/Südtirol**

(Pfingstsonntag, 09.06. bis  
Mittwoch, 19.06.2019)

und am Ende der Sommerferien  
eine Woche in **Rom**

(Donnerstag, 29.08. bis  
Donnerstag, 05.09.2019).

## GOTTESDIENSTE UND BESINNUNG

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

#### Termine:

jeweils am 1. Sonntag  
im Monat  
um 19:00 Uhr  
02.09./07.10./04.11.  
und 02.12.2018  
06.01. und 03.02.2019

**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  
05.12./12.12.  
und 19.12.2018  
(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 im Advent lade ich  
Sie ein zu einer Stunde der Stille und  
Besinnung, um sich selber wahrzuneh-  
men und zu spüren.

Leibübungen, Meditation und geist-  
liche Übung werden Leib und Seele  
gut tun und schenken die Möglichkeit  
im Alltag Atem zu holen.

#### Bitte mitbringen:

bequeme Kleidung (Jogginghose),  
warme Socken

In der Fastenzeit 2019 wird es auch  
wieder Be-sinnung geben, genaue  
Termine im nächsten Programmheft.

## 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

Systemische Beraterin, DGSF

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

Systemische Beraterin, DGSF

**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  
19.09./24.10./21.11.  
und 12.12.2018  
09.01. und 13.02.2019

**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 passiert, wenn mir etwas passiert?

Dieser Abend soll Ihnen Informationen geben über alle Fragen rund ums Testament von Alleinerziehenden. Fragen, die man oft lieber verdrängt, aber jede und jeder für sich unbedingt klären sollte.

Beispielsweise:

- Was passiert mit meinem Kind, wenn ich sterbe?
- Welche Rolle spielt das Vormundschaftsgericht?
- Wer sorgt dann für mein Kind?
- Wer erbt, wenn ich nichts geregelt habe?
- Wie verfasse ich ein Testament?

### Termin:

Mi, 14.11.2018,  
17:30 – 19:00 Uhr

### Haus Dorothee

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

### Leitung:

Dorothea von der Wippel,  
Rechtsanwältin,  
Mediatorin

### Kinderbetreuung:

Dagmar Grallath,  
pädagogische  
Fachkraft, Kinder-  
krankenschwester

Zu Ihrer Erleichterung bekommen die Kinder ein kleines, gemeinsames Abendbrot

### Kosten:

€ 5,00

### Anmeldung:

telefonisch  
089 2137-1236  
oder schriftlich

**bis zum 04.11.2018**



## Krankheit, Krankenhaus – und andere Katastrophen

### Termin:

Mi, 28.11.2018,  
17:30 – 19:00 Uhr

### Haus Dorothee

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

### Leitung:

Dorothea von der  
Wipfel,  
Rechtsanwältin,  
Mediatorin  
Sylvia Fischer,  
Familienpflegewerk

### Kinderbetreuung:

Dagmar Grallath  
Zu Ihrer Erleichterung  
bekommen die Kinder  
ein kleines, gemein-  
sames Abendbrot

### Kosten:

€ 5,00

### Anmeldung:

telefonisch  
089 2137-1236  
oder schriftlich  
**bis zum 18.11.2018**

Dieser Abend soll Sie informieren über vorsorgliche Regelungen im Falle von Krankheit und anderen Situationen, in denen Ihr Kind Betreuung benötigt.

- Wie kann ich Vorsorge für mich treffen?
- Wo bleibt mein Kind?
- Was ist mit dem Sorgerecht?
- Wie sinnvoll ist eine Vorsorgevollmacht, Betreuungsvollmacht und ein Patiententestament?

## Was ist das: Schulreife?

### Termin:

Mi, 30.01.2019,  
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, gemeinsa-  
mes Abendbrot

### Kosten:

€ 5,00

### Anmeldung:

telefonisch  
089 2137-1236  
oder schriftlich  
**bis zum 20.01.2019**

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.

# HINWEISE

- **Trotz der angegebenen Starts ist der Einstieg für Neue bei den meisten Veranstaltungen jederzeit möglich.**
- Zu einer Veranstaltung aus dem Programm der Fachstelle für Alleinerziehende können Sie sich anmelden:
  - **online** auf [www.alleinerziehende-programm.de](http://www.alleinerziehende-programm.de)
  - **Anmeldekarte** im Heftumschlag
  - **per E-Mail** an [alleinerziehende@eomuc.de](mailto:alleinerziehende@eomuc.de)
  - **telefonisch**, wie bei den einzelnen Angeboten angegeben.
- Zur Information über die Erhebung personenbezogener Daten lesen Sie bitte die Datenschutzerklärung auf unserer Website:  
[www.alleinerziehende-programm.de](http://www.alleinerziehende-programm.de)
- Die üblichen Anmeldeinformationen (Name, Adresse, telefonische und E-Mail-Erreichbarkeit) sind für die Seminarverwaltung und seminarbezogene Korrespondenz erforderlich. Die Geburtsdaten von mitreisenden Kindern und Jugendlichen sind für die genaue Berechnung der gestaffelten Pensionskosten an den Veranstaltungsorten notwendig und werden darüber hinaus nicht verwendet.
- **Wir weisen Sie darauf hin, dass die Angabe der Adressdaten zum Programmversand, bzw. für den Versand weiterer Informationen freiwillig ist und jederzeit widerrufen werden kann. Falls Sie unser Programmheft nicht mehr zugeschickt haben wollen, geben Sie uns bitte Bescheid.**
- 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**
- **Hinweis**

Der Fachbereich Alleinerziehenden-seelsorge 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



ERZDIOEZE MÜNCHEN  
UND FREISING

Erzdiözese München und Freising (KdöR)  
vertreten durch das Erzbischöfliche Ordinariat München  
Generalvikar Peter 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