

ALLEIN
ERZIEHENDE
FRAUEN UND MÄNNER
ERZDIÖZESE MÜNCHEN UND FREISING

ANGEBOTE

FRÜHJAHR-SOMMER
2020



ALLEIN ERZIEHENDE FRAUEN UND MÄNNER



ERZDIOEZE MÜNCHEN
UND FREISING

Impressum

Erzdioezese München und Freising (KdöR)
vertreten durch das Erzbischöfliche Ordinariat München
Generalvikar Christoph Klingan
Kapellenstraße 4, 80333 München

Verantwortlich für den Inhalt:

Ressort Seelsorge und kirchliches Leben
Fachbereich Alleinerziehendenseelsorge

Realisation der Druckprodukte mit der
Stabsstelle Kommunikation, Medienmanagement

Bildnachweis:

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

Gestaltung: donath & friends Werbeagentur, Dachau

Druck: Universal Medien GmbH, München

Papier: Enviro Ahead C,
hergestellt aus 100 % Altpapier, FSC®-zertifiziert

Die Kompensation der CO₂-Emissionen
erfolgt über Klimaschutzprojekte
des kirchlichen Kompensationsfonds
Klima-Kollekte gGmbH

UID-Nummer: DE811510756



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 Veranstal-
tungen und Beratungen für
Alleinerziehende aus dem
gesamten Gebiet der
Erzdioezese München und
Freising an.

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

Alle Angebote finden Sie in diesem Heft!

Uns ist es wichtig, dass Sie sich
auch angesprochen fühlen,
wenn Sie sich als Alleinerzie-
hende dem bunten Spektrum
der Regenbogenfamilien
zugehörig fühlen.

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

Susanne Ehlert
Fachbereichsleiterin
Tel.: 089 2137-1236

Regina Knoblich
Leiterin Haus Dorothee
Tel.: 089 668708



Susanne Ehlert
Fachbereichsleiterin



Regina Knoblich
Leiterin
Haus Dorothee



Antonie Maier
Sekretärin



Dagmar Grallath
Pädagogische
Fachkraft

ANGEBOTE

Thematische Angebote

Wochenenden:

- Stimmungsvoll 6
- Mein Vater und ich 7
- Ich mach mein Ding 8
- Weil Du, mein Kind,
es mir wert bist 9
- Weil ich es (mir) wert bin 10

im Haus Dorothee:

- Kreistanz – Meditativer Tanz 11
- Atempause – Zeit nur für mich 12
- Becken-Balance 13
- Auszeit vom Alltag 14
- Wertvolles bewahre ich mir 15
- Wachsame Sorge oder:
Was kann ich meinem Kind
zutrauen? 16
- Gemeinsam stark – für allein-
erziehende Mütter/Väter 17

Gruppen

- Geburtsvorbereitung 18
- Baby-Treff 19
- Gruppen tun gut (I und II) 20
- Pubertät – 2/3 erwachsen 21
- Wenn die Kinder
erwachsen werden 22
- Mütter, deren Kinder
beim Vater leben 23
- Väter in/nach Trennung
und Scheidung 24
- Hier bin ich Mensch,
hier darf ich's sein –
Offener Treff 25

Weitere Angebote:

- Gruppen tun gut – Infos über
Alleinerziehenden Gruppen 25
- Kinder im Blick – ein Kurs
für Eltern in Trennung 26

- Von Trennung und
Scheidung betroffen 27
- Gruppen für verwitwete
Alleinerziehende 28

Unternehmungen und Fahrten

- Frühlingsfest am Muttertag 29
- Sommerausflug 29
- Pfingstferien in Südtirol 30
- Sommerferien auf Spiekerroog 31

Für Seele und Leib

- Willkommen kleines
Menschenkind 32
- Wenn Wege sich trennen –
ökumenischer Gottesdienst
für getrennt Lebende und
Geschiedene 32
- Für meine Trauer 33
- Besinnung in der Fastenzeit 34
- Sonntagsbrunch 35
- Mmmhhh, lecker!
Kochen mit Kind 35

Beratung und Information

- Einzelbegleitung
in Lebensfragen 36
- Systemische Einzel- und
Familienbegleitung 37
- Einzelberatung in Erziehungs-,
Umgangs- und Entwicklungs-
fragen 38
- Einzelberatung in Rechtsfragen
und Mediation 39
- Infos über
Familien-Mediation 40

Hinweise

- Anmeldung und
Kinderbetreuung
weitere Angebote 41

- Teilnahmebedingungen 43

INFO

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

THEMATISCHES WOCHENENDE

Stimmungsvoll

Termin:

Fr, 27.03.2020,
18:00 Uhr bis
So, 29.03.2020,
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:

Verena Oberloher
Susanne Ehlert

**Kinderbetreuung für
Kinder ab 3 Jahre**

Anmeldung:
schriftlich

INFO

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

Meine Stimme ist etwas sehr Individuelles. Sie verleiht mir Ausdruck, mit ihr gebe ich mich zu erkennen und stelle den Kontakt zu meiner Umwelt her. Je nachdem wie ich gestimmt bin, spreche ich laut, leise, aufgeregt oder entspannt, ...

Singen ist eine besondere Art des Ausdrucks. Ich kann für mich, für andere oder auch miteinander singen. Gemeinsames Singen verbindet und stärkt das Gemeinschaftsgefühl.

In einer Familie geht es ebenfalls darum, sich aufeinander einzustimmen, einen guten Ton zu pflegen und taktvoll miteinander umzugehen. Gemeinsame Lieder können dabei helfen, stimmungsvoll in Kontakt zu sein und unnötigem Stress entgegen zu wirken.

Bei diesem Seminar möchten wir ein ganzes Wochenende singen und klingen. Es wird eine bunte Mischung bekannter und neuer Lieder geben. Gospels und Co., Volkslieder sowie heilsame Lieder, die der Seele und dem Körper gut tun, werden ebenfalls dabei sein.

THEMATISCHES WOCHENENDE

Mein Vater und ich

Termin:

Fr, 24.04.2020,
18:00 Uhr bis
So, 26.04.2020,
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:

Dr. Birgit Schneider
Susanne Ehlert

**Kinderbetreuung für
Kinder ab 3 Jahre**

Anmeldung:
schriftlich

INFO

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

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.

THEMATISCHES WOCHENENDE

Ich mach mein Ding

Termin:

Fr, 15.05.2020,
18:00 Uhr bis
So, 17.05.2020,
13:00 Uhr

Aktionszentrum Benediktbeuern

Kosten für Vollpension:

Erwachsene €100,00
EZ-Zuschlag €10,00
Kinder 2-5 J. €35,00
Kinder 5-12 J. €50,00
Kinder ab 13 J. €80,00

Leitung:

Gabriele Schlüter

Kinderbetreuung für Kinder ab 3 Jahre

Anmeldung: schriftlich

INFO

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

Aufräumen, Finanzen überprüfen, erziehen, lächeln, Haushalt organisieren, sparen, mit Lehrern sprechen, den Hamster füttern, Kuchen backen, fortbilden, trösten, putzen, gerade stehen, Mutter besuchen, Fahrrad flicken, einkaufen, Urlaub planen, Socken stopfen oder doch lieber neue kaufen?, Fieber messen, ... Es ist nichts wirklich Schlimmes dabei, aber dennoch bleibt die Frage: Was will ich eigentlich? Was ist denn meins? Wir alle sind mit speziellen Kompetenzen und Vorlieben ausgestattet. Die wollen wir uns in diesem Seminar bewusst machen und sie einer gewissen Pflege unterziehen.

„Ich mach mein Ding“ kann heißen:

- Ich lebe mein Leben in der mir entsprechenden Art, die vielleicht nicht immer den gängigen Normen entspricht.
- Ich meistere mein Leben so gut es geht, erledige die Dinge so gut wie nötig und schaffe mir aber einen Freiraum, weil mich etwas lockt, weil ich vielleicht etwas Neues anfangen möchte.
- Ich sage Ja! zu mir selber und gestalte selbstbewusst mein Leben.
- Ich bringe Mut auf und verwirkliche mein Ziel.

Auch wenn noch nicht festgelegt ist, was „mein Ding“ ist, möchten wir es an diesem Wochenende herauslocken und in kreativer Weise umsetzen. Dabei kann sich z. B. klären, wofür ich meine Kräfte einsetzen möchte und was mich zufrieden macht, welcher „Typ“ ich bin und wie ich die Dinge am besten anpacke. Eine gute Portion Fehlerfreundlichkeit und Humor werden uns dabei unterstützen.

THEMATISCHES WOCHENENDE

Weil Du, mein Kind, es mir wert bist, ... deshalb Sorge ich für mich!

Rollenklärung von Mutter/Vater und Kind

Dass Alleinerziehende für ihre Kinder Sorge tragen, ist selbstverständlich, dass es aber gut ist, wenn sie sich in erster Linie um sich selbst kümmern, fällt oft hinten runter. Wir möchten Ihnen Gründe nennen, warum diese Selbstfürsorge aber dennoch wichtig ist: Kinder haben ganz feine Sensoren, wenn es darum geht, das emotionale Gleichgewicht innerhalb ihrer Familie auszugleichen. Sie trösten, wenn die Mutter/der Vater traurig ist, sie stellen sich als Gesprächspartner zur Verfügung, wenn Rebedarft ist, sie schenken Nähe, wenn Einsamkeit droht, sie halten die Wut aus, die eigentlich dem anderen Elternteil gilt, sie kümmern und sorgen sich, wenn die Mama/der Papa krank ist, sie werden zu kleinen Erwachsenen, wenn es um Entscheidungen geht ... Sie rutschen in eine Rolle, die die Gefahr birgt, sie zu überfordern.

Kinder aber können sich gut entwickeln, wenn ihre Rolle als Kind für sie klar ist, das heißt, wenn sie frei sein können von der Verantwortung für die eigenen Eltern. Wenn es Ihnen gerade ein klein wenig heiß wird bei dieser Thematik, haben Sie den Mut, genauer hinzuschauen, wie es mit der Rollenverteilung in Ihrer Familie aussieht. Tragen Sie ausreichend Sorge für sich selbst? Unsere Art als Eltern zu handeln, ist immer die beste Möglichkeit, die uns im Moment zur Verfügung steht. Deshalb gönnen Sie sich einen Blick darauf, wie Sie vielleicht noch besser für sich sorgen und gleichzeitig Ihr Kind entlasten können.

Termin:

Fr, 26.06.2020,
18:00 Uhr bis
So, 28.06.2020,
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:

Barbara Hülmeyer
Susanne Ehlert

Kinderbetreuung für Kinder ab 3 Jahre

Anmeldung: schriftlich

INFO

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

THEMATISCHES WOCHENENDE

Weil ich es (mir) wert bin

Termin:

Fr, 03.07.2020,
18:00 Uhr bis
So, 05.07.2020,
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
Susanne Ehlert

**Kinderbetreuung für
Kinder ab 3 Jahre****Anmeldung:**

schriftlich

INFO

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

Einfach sagen, was ich denke, gegenüber Vater, Mutter, Partner*in, Kind und Chef*in selbstverständlich ich sein - das wäre herrlich.

Mal sind es die äußeren Umstände, die zu Kompromissen zwingen, mal verlässt uns der Mut schon beim Träumen. Und das signalisieren wir mit unserem Leib. Mit Körperhaltung und Ausstrahlung laden wir Menschen dazu ein, ein ums andere Mal über unsere Grenzen zu gehen, uns zu verletzen, uns im Weg zu stehen.

An diesem Wochenende wollen wir die Muster aufdecken, denen wir gehorchen und mit einfachen Körperübungen ausprobieren, wie wir uns allmählich den Raum nehmen können, der uns gehört und in dem wir uns wohl- und sicher fühlen. In einem zweiten Schritt setzen wir uns mit den Hindernissen für ein selbstbestimmtes Leben auseinander, um sie sicher zu umschiffen.

Die eigene Wertschätzung ist die beste Voraussetzung, auch den Kindern Wertschätzung zu schenken.

THEMATISCHES ANGEBOT

Kreistanz – Meditativer Tanz

Termine:

jeweils am Sa,
15:00 - 17:30 Uhr
07.03./09.05./20.06.
und 04.07.2020
(einzeln buchbar)

Haus Dorothee

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

Leitung:

Viktorina Korenika,
Diplom-Psychologin
und Heilpraktikerin

Kinderbetreuung:

Dagmar Grallath
**am 07.03. und
09.05. keine
Kinderbetreuung!**

Kosten:

€ 5,00

Anmeldung:

schriftlich
**jeweils bis
10 Tage vorher**

Tanzen ist eine wunderbare Möglichkeit vom Denken weg zu kommen und ganz in den Augenblick einzutauchen. Beim Kreistansen 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 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.

THEMATISCHES ANGEBOT

Atempause – Zeit nur für mich

Termine:

jeweils am Sa,
15:00 - 17:30 Uhr
28.03./25.04./
23.05./11.07.2020
(einzeln buchbar)

Haus Dorothee

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

Leitung:

Anja Malanowski,
Familientherapeutin
DGSF, Atemthera-
peutin

Kinderbetreuung:

Dagmar Grallath
**am 23.05. keine
Kinderbetreuung!**

Kosten:

€ 5,00

Anmeldung:

schriftlich
jeweils bis
10 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.

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.

THEMATISCHES ANGEBOT

Becken-Balance Aus der Mitte kommt die Kraft

Termin:

Sa, 21.03.2020,
15:00 - 17:30 Uhr

Haus Dorothee

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

Leitung:

Silke Kramer,
Heilpraktikerin und
Yogalehrerin

Kinderbetreuung:

Dagmar Grallath

Kosten:

€ 5,00

Anmeldung:

schriftlich
bis 10 Tage vorher

Innere und äußere Balance ist bei der Bewältigung unserer vielfältigen täglichen Herausforderungen unerlässlich. Ein bewegliches, aktives Becken mit einem kraftvollen, flexiblen Beckenboden bietet hierfür eine gute Basis.

Ihr Becken und Ihren Beckenboden erspüren, neu kennenlernen, kräftigen und mit neuer Lebensenergie, Lust und Freude füllen, sind Ziele des Nachmittags. Sie lernen den Beckenbodenaufbau plastisch kennen und erhalten wertvolle Tipps für den Alltag. Elemente aus verschiedenen Richtungen der Körpererfahrung sorgen für Abwechslung und Spaß am Üben.

THEMATISCHES ANGEBOT

Auszeit vom Alltag

Termine:

jeweils am Mi,
17:30 - 19:00 Uhr
18.03./22.04./
27.05./ 24.06.
und 22.07.2020

Haus Dorothee

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

Leitung:

Sabine Kamola,
Körper- und
Familientherapeutin

Kinderbetreuung:

Dagmar Grallath
Wir kümmern uns um
eine kleine Brotzeit
für die Kinder.

Kosten:

€ 25,00
(für 5 Abende)

Anmeldung:

schriftlich
jeweils bis
10 Tage vorher

Beruf, Kindererziehung, Haushalt – tagtäglich gilt es, vieles zu schaffen. Dazu kommen noch andere Anforderungen wie das Beziehungsgefüge zu reflektieren und neu zu ordnen, unabhängig davon, wie lange die Trennung schon zurückliegt; sich immer wieder neu auf die Entwicklungsphasen der Kinder einzustellen und anderen Anforderungen von außen zu begegnen – und das alles oft allein.

Wir wollen die Abende nutzen, um innezuhalten und uns wahrzunehmen. Wir wollen uns Zeit nehmen, uns zu spüren und zu uns zu kommen. Wir können uns mitteilen, was uns beschäftigt und vielleicht auch hinter die Dinge sehen. Wir dürfen einfach mal da sein und ausatmen, ohne dass jemand etwas von uns will, ohne dass wir wach sein müssen für andere, sondern nur aufmerksam sein können für uns selbst.

Unterstützen werden uns dabei der gemeinsame Austausch, Körperwahrnehmung, Körperübungen sowie meditative Elemente. Dadurch schöpfen wir wieder Kraft und gehen gestärkt in den Alltag. Ein Einstieg ist jederzeit möglich soweit Plätze frei sind.

THEMATISCHES ANGEBOT

Wertvolles bewahre ich mir – Kreativnachmittag

Das Leben ist bunt!

Zu schnell geht in der Hektik des Alltags Wertvolles verloren: Nämlich, das was stärkt, was gelungen ist, was angepackt werden will, oder eine verrückte Idee, die endlich Realität werden sollte.

Diese Eindrücke und Gedanken gilt es festzuhalten – am besten kreativ.

An diesem Nachmittag wird ein farbenfrohes „Lebensbuch“, ein „Lebensleprello“ oder ein „Lebenspuzzle“ entstehen, das im Alltag weiter begleiten und gestaltet werden kann.

Kinder ab 6 Jahren können auch ein eigenes Werk gestalten

bitte mitbringen nach Möglichkeit:
geeignete Kleidung zum Werkeln

Termin:

Sa, 04.04.2020,
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:

schriftlich
bis 10 Tage vorher

THEMATISCHES ANGEBOT

Wachsame Sorge oder: Was kann ich meinem Kind zutrauen

Termine:

Fr, 26.06.2020,
17:30 - 19:00 Uhr
Sa, 27.06.2020,
15:00 - 18:00 Uhr

Haus Dorothee

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

Leitung:

Martin Gerhold,
Dipl. Sozialpädagoge,
Paar- und Familien-
therapeut

Kinderbetreuung:

Dagmar Grallath

Wir kümmern uns am
Freitag um eine kleine
Brotzeit für die
Kinder.

Kosten:

€ 15,00

Anmeldung:

schriftlich
bis 10 Tage vorher

Mütter und Väter sorgen sich um ihre Kinder und wollen sie beschützen. Die Anforderungen steigen und manchmal scheint einem dabei die Luft auszugehen. Dann ist es gut, innezuhalten und durchzuatmen.

Kräfte sammeln sowie die Auseinandersetzung mit den Positionen von Sorge und Zutrauen stehen im Mittelpunkt. Grundhaltungen wie die „elterliche Präsenz“ und die „wachsamen Sorge“ werden als wichtige Aspekte der Erziehung angesprochen und können neue Handlungsspielräume für schwierige Situationen aufzeigen.

Auch Humor als wichtiger Erziehungshelfer unterstützt uns dabei, Dinge aus einer anderen Perspektive zu betrachten. Der Austausch und gemeinsames Überlegen zu mitgebrachten Themen wird Mut machen.

THEMATISCHES ANGEBOT

Gemeinsam stark – für alleinerziehende Mütter/Väter

Termine:

Fr, 06.03.2020,
17:30 - 19:00 Uhr
Sa, 07.03.2020,
15:00 - 18:00 Uhr
Sa, 14.03.2020,
15:00 - 18:00 Uhr

Leitung:

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

**Kinderbetreuung
wird angeboten****Kosten:**

€ 25,00

Veranstalter:

VAMV

Anmeldung:

telefonisch
089 6927060 oder
schriftlich
bis zum 31.01.2020
beim VAMV

**(in Anlehnung an das vom Deutschen
Kinderschutzbund entwickelte Kon-
zept „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 praktische Wege finden, um mit Ihrem Kind/Ihren Kindern gemeinsam stark zu sein.

Der Elternkurs ist eine Kooperation mit der kath. Alleinerziehendenseelsorge, der evang. Fachstelle für allein erziehende Frauen und Männer, Sif e.V. und VAMV OV München

Geburtsvorbereitung

Mögliche Termine:

jeweils am So,
10:00 - 18:00 Uhr
29.03. oder 17.05.
oder 26.07. oder
27.09.2020

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:

schriftlich
jeweils bis
10 Tage vorher

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 ab
11.03.2020,
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
oder schriftlich

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,
wie 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 tun gut (I)

Termine:

jeweils am Fr,
17:30 - 19:00 Uhr
13.03./03.04./08.05./
19.06 und 17.07.2020

Haus Dorothee

St.-Michael-Str. 88,
81671 München

Leitung:

Regina Knoblich

Kinderbetreuung:

Dagmar Grallath
Wir kümmern uns um
eine kleine Brotzeit
für die Kinder.

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.

Ein Schwerpunkt wird der Familienalltag mit Kita und Grundschule sein.

Wir freuen uns auf Gleichgesinnte.

Gruppen tun gut (II)

Termine:

jeweils am Fr,
17:30 - 19:00 Uhr
20.03./24.04./29.05
und 03.07.2020

Haus Dorothee

St.-Michael-Str. 88,
81671 München

Leitung:

Regina Knoblich

Keine

Kinderbetreuung!

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.

Wir freuen uns auf Gleichgesinnte.

Pubertät – 2/3 erwachsen?

Termine:

jeweils am Do,
19:00 - 20:30 Uhr
12.03./23.04./
14.05./18.06.
und 16.07.2020

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, können helfen, die eigene Erziehungskraft zu stärken.

Wenn die Kinder erwachsen werden

Termine:

jeweils am Mo,
17:00 - 18:30 Uhr
16.03./20.04./
18.05./15.06.
und 13.07.2020

Haus Dorothee

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

Leitung:

Regina Knoblich

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 Kinder beim Vater leben

Termine:

jeweils am Do,
18:00 - 19:30 Uhr
19.03./23.04./
28.05./25.06.
und 23.07.2020

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?
- ...

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.

– OFFENER TREFF – Väter in/nach Trennung und Scheidung

Termine:

jeweils am Mo,
19:30 - 21:45 Uhr
02.03./30.03./
04.05./15.06.
und 06.07.2020

Haus Dorothee

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

Leitung:

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

Eine gemeinsame Initiative des Fachbereichs Alleinerziehenden-seelsorge 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:

jeden Fr,
15:30 - 17:30 Uhr
ab 13.03. bis
17.07.2020,
(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. Die Eltern nehmen getrennt voneinander teil, so dass der Blick – ungestört von Paarkonflikten – auf das Kind gerichtet werden kann.

Infos und Anmeldung bei:

Alle Angebote in München unter
www.kinder-im-Blick.de/muenchen/

Beratungsstelle für Eltern,
Kinder und Jugendliche Ebersberg

Bahnhofstr. 1 • 85567 **Grafring**

Tel.: 08092 23241-30

E-Mail: eb-ebersberg@caritasmuenchen.de

Caritas Beratungsstelle für Eltern,
Kinder und Jugendliche

Bahnhofstr. 20 • 85354 **Freising**

Telefon: 08161 53879 30

E-Mail: 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 ehemaligen Partner, 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

GRUPPEN 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, Gesprächspartner*innen 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

Feiern, Schlemmen und Lachen, Hängemattenfeeling für die Seele

Wir laden Mütter, Väter mit oder ohne ihre Kinder ein am Sonntag, 10.05.2020

- 11:00 Uhr** ankommen, umschaun, kennen lernen
ab 11:30 Uhr Brunch, ratschen, spielen, entspannen
ca. 14:00 Uhr Abschluss

Sommerausflug – Für Alleinerziehende mit kleinen Kindern geeignet

Wer gerne einen Tag lang mit anderen Erwachsenen und deren Kindern verbringt, Bekannte wieder trifft, neue Leute kennen lernt und gern viel Spaß hat, ist genau richtig bei diesem Sommerausflug.

Unseren Ausgangspunkt erreichen wir mit öffentlichen Verkehrsmitteln, der Weg ist auch für kleinere Kinder und Kinderwägen gut zu bewältigen. Eine gemeinsame Brotzeit und viele Gespräche werden das Gemeinschaftserlebnis an diesem Tag unterstützen.

Genauere Informationen bekommen Sie in einem Schreiben nach Ihrer Anmeldung.

Frühlingsfest am Muttertag

Termin:

So, 10.05.2020,
11:00 - 14:00 Uhr

Haus Dorothee

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

Leitung:

Susanne Ehlert
Dagmar Grallath
Regina Knoblich

Anmeldung:

schriftlich
bis 10 Tage vorher

Termin:

So, 21.06.2020

Leitung:

Susanne Ehlert
Dagmar Grallath
Regina Knoblich

Anmeldung:

schriftlich
bis 10 Tage vorher

UNTERNEHMUNGEN UND FAHRTEN

Ferienfreizeit Natz bei Brixen/Südtirol, 01. Juni (Pfingstmontag) bis 11. Juni 2020

Termin:

Pfingstmontag,
01.06.2020 bis
Fronleichnam,
11.06.2020

Kosten

Erwachsene und
Jugendliche
ab 13 Jahre: € 600,00
Kinder von
7-12 Jahre: € 500,00
Kinder von
3-6 Jahre: € 450,00

Leitung:

Susanne Ehlert
Peter Beer
Kinderbetreuer*innen

Anmeldung:

schriftlich

INFO

Unter bestimmten Voraussetzungen werden Münchner Familien bei den Ferienfreizeiten durch die Landeshauptstadt München gefördert.



Landeshauptstadt
München
Sozialreferat
Stadtjugendamt

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 Alleinerziehende 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

UNTERNEHMUNGEN UND FAHRTEN

Ferienfreizeit Spiekeroog/Nordseeinsel 25. Juli bis 8. August 2020

Termin:

Sa, 25.07./
So, 26.07.2020
(Nachtfahrt!) bis
Sa, 08.08./
So, 09.08.2020
(Nachtfahrt!)

Haus Winfried Spiekeroog

Kosten:

Erwachsene und
Jugendliche
ab 14 Jahre: € 950,00
Kinder
10-13 Jahre: € 770,00
Kinder
5-9 Jahre: € 700,00
Kinder ab
3 Jahre: € 570,00

Leitung:

Susanne Ehlert
Dagmar Grallath
Kinderbetreuer*innen

Anmeldung: schriftlich

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.

INFO

Unter bestimmten Voraussetzungen werden Münchner Familien bei den Ferienfreizeiten durch die Landeshauptstadt München gefördert.



Landeshauptstadt
München
Sozialreferat
Stadtjugendamt

FÜR SEELE UND LEIB

Willkommen kleines Menschenkind!

Termin:

So, 22.03.2020
10:00 - 12:00 Uhr

Haus Dorothee

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

Leitung:

Susanne Ehlert
Dagmar Grallath
Regina Knoblich

Anmeldung:

telefonisch
089 2137-1236
oder schriftlich
bis 10 Tage vorher

Segensfeier für Babys und Kleinkinder

Wir laden Sie ein, das neue Leben mit uns zu feiern und Danke zu sagen.

Segen tut uns allen gut. Deshalb möchten wir uns und auch die Kinder dem Wohlwollen Gottes öffnen und uns mit seinem reichen Segen beschenken und stärken lassen.

Im Anschluss stärken wir unser leibliches Wohl, indem wir miteinander essen.

FÜR SEELE UND LEIB

Für meine Trauer: Wort – Musik – Segen

Trauer kann viele Gründe haben:

***Wenn ein lieber Mensch verstorben ist,
wenn Lebenswürfe scheitern,
wenn die Lebenskraft weniger wird,
wenn Menschen auseinander gehen.***

Jeden ersten 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.

Termine:

jeweils am ersten
Sonntag im Monat
um 19:00 Uhr
01.03./05.04./
03.05./07.06./
05.07. und 02.08.2020

**Kath. Kirche St. Paul
München,**

St.-Pauls-Platz,
U-Bahn-Station
Theresienwiese

Verantwortlich:

Projektgruppe Kirche
und Trauer der
Erzdiözese München
und Freising

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

Termin:

Fr, 13.03.2020,
18:00 Uhr

**Ev. Kirche St. Markus,
München,**

Gabelsbergerstr. 6

Veranstalter:

Alleinerziehendenseelsorge
im Erzbischöflichen
Ordinariat München,
Evangelische Fachstelle für
alleinerziehende Frauen und
Männer, Evangelisches Ber-
atungszentrum, evangelische
Kirchengemeinde St. Markus

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.

FÜR SEELE UND LEIB

Besinnung in der Fastenzeit

Termine:

jeweils am Mi,
17:30 - 18:30 Uhr
04.03./11.03./
25.03. und
01.04.2020

(einzeln buchbar)

Haus Dorothee

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

Leitung:

Regina Knoblich

Kinderbetreuung:

Dagmar Grallath
Wir kümmern uns
um eine kleine
Brotzeit für die
Kinder.

**am 04.03. keine
Kinderbetreuung!**

Anmeldung:

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

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.
Körperübungen und Meditation wer-
den Leib und Seele gut tun und
schenken die Möglichkeit, im Alltag
Atem zu holen.

Bitte mitbringen:

bequeme Kleidung (Jogginghose),
warme Socken

FÜR SEELE UND LEIB

Sonntagsbrunch

Termine:

jeweils am So,
11:00 - 14:00 Uhr
15.03./26.04./
28.06. und
12.07.2020

(einzeln buchbar)

Haus Dorothee

St.-Michael-Str. 88,
81671 München

Leitung:

Dagmar Grallath

Anmeldung:

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

Wir treffen uns um

- Bekannte wieder zu sehen
- Neue kennenzulernen

und natürlich zum

- schlemmen
- ratschen
- lachen.

Es gibt Brezen mit Butter sowie Kaffee
und Tee.

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

Kochen mit Kind

Gemeinsam essen im Haus Dorothee:
am Feierabend zaubern Groß und
Klein zusammen unkomplizierte, feine
Gerichte, die wir uns im Anschluss auf
der Zunge zergehen lassen.

Ab 17 Uhr wird vorbereitet und
gekocht, ab circa 18 Uhr wird dann
gemütlich gegessen. Frei nach dem
Motto: Weil es am schönsten ist, wenn
man miteinander isst!

Für Eltern und ihre Kinder ab 4 Jahren.

Mmmhhh, lecker!

Termine:

jeweils am Mi,
17:00 - 19:00 Uhr
06.05./08.07.2020
(einzeln buchbar)

Haus Dorothee

St.-Michael-Str. 88,
81671 München

Leitung:

Regina Knoblich
Dagmar Grallath

Anmeldung:

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

Einzelbegleitung in Lebensfragen durch Regina Knoblich

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.

Systemische Einzel- und Familienbegleitung durch Dagmar Grallath

Familientherapeutin, DGSF

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

Sie suchen eine neue Perspektive, einen Weg 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.

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

Familientherapeutin, 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 versuchen wir
 - 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 durch Dorothea von der Wippel

Rechtsanwältin, Mediatorin

Termine:
jeweils am Mi,
15:00 - 18:00 Uhr
04.03./22.04./
13.05./17.06.
und 15.07.2020
am 04.03. nur telefonische Beratung möglich!

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.

- **Trotz der angegebenen Starts ist der Einstieg für Neue bei den meisten Veranstaltungen jederzeit möglich.**
- Zu einer Veranstaltung aus dem Programm des Fachbereichs Alleinerziehendenseelsorge können Sie sich anmelden:
 - **online** auf www.alleinerziehende-programm.de
 - mit der anhängenden **Anmeldekarte**
 - per **E-Mail** an alleinerziehende@eomuc.de
- Zur Information über die Erhebung personenbezogener Daten lesen Sie bitte die Datenschutzerklärung auf unserer Website: www.alleinerziehende-programm.de
- Die üblichen Anmelde Daten (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.
- Bitte geben Sie bei der Anmeldung verbindlich an, ob Sie Kinderbetreuung brauchen.

Weitere Angebote für Frauen
finden Sie im Programm der Frauenseelsorge:
frauenseelsorge-muenchen.de

Weitere Angebote für Männer
finden Sie im Programm der Männerseelsorge:
maennerseelsorge-muenchen.de

HINWEIS

Das Programm des Fachbereichs Alleinerziehendenseelsorge umfasst viele Veranstaltungen, die sich als offenes katholisches Bildungsangebot an Erwachsene richten, in Kooperation mit der KEB München und Freising angeboten werden und den „Leitlinien katholischer Erwachsenenbildung in der Erzdiözese München und Freising“ entsprechen.

Die Angebote für Alleinerziehendenseelsorge basieren auf einer ganzheitlichen Kombination von Bildung und religiöser Erfahrung in Gemeinschaft mit Alleinerziehenden unterschiedlichen Alters und unterschiedlicher Milieus. Primär zielen alle Angebote auf eine Persönlichkeitsbildung, die gekennzeichnet ist durch die Orientierung an der Lebenswelt und Lebensfragen von Alleinerziehenden, die Methodenvielfalt und die Stärkung in der Erziehungsrolle.

Das Bildungsprogramm der Alleinerziehendenseelsorge enthält so auch Impulse zu Erziehung und Familienbildung.



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 rechtswirksamen Regelungen am nächsten kommen. Entsprechendes gilt für Regelungslücken.

ALLEIN ERZIEHENDE FRAUEN UND MÄNNER

Kontakt

Susanne Ehlert

Fachreferentin für Alleinerziehende
Schrammerstr. 3 • 80333 München
Telefon 089 2137-1236
E-Mail: alleinerziehende@eomuc.de

Regina Knoblich

Leiterin Haus Dorothee
Begegnungsstätte für Alleinerziehende
St.-Michael-Str. 88 • 81671 München
Telefon 089 668708
E-Mail: alleinerziehende@eomuc.de

www.alleinerziehende-programm.de



ERZDIOZESE MÜNCHEN
UND FREISING