

ALLEIN ERZIEHENDE FRAUEN UND MÄNNER

ERZDIOEZE MÜNCHEN UND FREISING

ANGEBOTE

Herbst/Winter
2022/2023

alleinerziehend
stieffamilie
ledig mit kind
solo-mama
allein mit kind getrennt
von anfang an allein
single mom
von trennung und scheidung betroffen
mein kind lebt nicht bei mir
vater allein mit kind
verwitwet mit kindern
getrennte familie
patchwork

WICHTIGER HINWEIS ZU UNSEREN ANGEBOTEN!

Bitte prüfen Sie aktuell immer unsere Veranstaltungen auf unserer Homepage **www.alleinerziehende-programm.de** bezüglich etwaiger kurzfristiger Veränderungen! Alle Veranstaltungen werden selbstverständlich nach den aktuellen örtlichen Hygiene- und Schutzkonzepten durchgeführt.



ERZDIOZESE MÜNCHEN
UND FREISING

Impressum

Erzdiozese 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

Realisierung des Produkts mit der Stabsstelle Kommunikation,
Visuelle Kommunikation

Bildnachweis:

Portraitbilder: EOM (Creativ Fotostudio Allan Richard Tobis, München),
Regina Knoblich (Foto Lorbach, Baldham), Kristina Celan (Foto Celan,
München)

Gestaltung: donath & friends Werbeagentur, Dachau

Druck: Universal Medien GmbH, München

Papier: Vivus Silk, 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 Veranstaltungen und Beratungen für Alleinerziehende aus dem gesamten Gebiet der Erzdiözese 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 Alleinerziehende dem bunten Spektrum der Regenbogenfamilien zugehörig fühlen.

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



Susanne Ehlert
Fachbereichsleiterin
Tel.: 089 2137-1236



Regina Knoblich
Leiterin Haus Dorothee
Tel.: 089 668708



Dagmar Grallath
Pädagogische Fachkraft



Kristina Celan
Sekretärin

Thematische Wochenenden

• Weil du, mein Kind, es mir wert bist	6
• Stimmungsvoll	7
• Advent – Eintauchen in Licht	8
• Trennung bewältigen, Zukunft gewinnen...	9
• Meinem Kind ein Gegenüber sein	10

im Haus Dorothee

• Raus aus dem Kopf	11
• Atempause – Zeit nur für mich	12
• Schreibwerkstatt	13
• Auszeit vom Alltag	14
• Zeit miteinander	15
• Kindern Wurzeln und Flügel schenken	16
• Aufrecht und stark ins neue Jahr (Kreativ-Nachmittag)	17
• Gemeinsam stark für alleinerziehende Mütter/Väter	18

Gruppen

• Geburtsvorbereitung	19
• Baby-Treff	20
• Gruppen tun gut	21
• Pubertät – 2/3 erwachsen	22
• Wenn die Kinder erwachsen werden	23
• Let's date	24
• Für Mütter, deren Kinder beim Vater leben	24
• Väter in/nach Trennung und Scheidung	25
• „Hier bin ich Mensch, hier darf ich's sein“ – Offene Tür	26

Weitere Angebote

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

INFO

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

Unternehmungen und Fahrten

- Herbstaussflug zum Flughafen 29
- Vorankündigung Ferienfreizeiten Sommer 2023 29

Für Seele und Leib

- Rastplatz um acht 30
- Gesegnet ins neue Jahr 31
- Wenn Wege sich trennen – ökumenischer Gottesdienst für getrennt Lebende und Geschiedene 32
- Für meine Trauer 33
- Besinnung in der Adventszeit 34
- Sonntagsbrunch 35
- Mmmhhh, lecker! Kochen und Backen mit Kindern 35

Beratung und Information

- Einzelbegleitung in Lebensfragen 36
- Systemische Einzel- und Familienbegleitung 37
- Einzelberatung in Erziehungs-, Umgangs- und Entwicklungsfragen 37
- Einzelberatung in Rechtsfragen und Mediation 38
- Einzelberatung in Versicherungsfragen 39
- Infos über Familien-Mediation 40
- Infoabend: Was passiert, wenn mir etwas passiert? 41
- Infoabend: Krankheit, Krankenhaus und andere Katastrophen 41

Hinweise

- Anmeldung und Kinderbetreuung, weitere Angebote 42
- 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

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*innen zur Verfügung, wenn Redebedarf 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.

Tragen Sie ausreichend Sorge für sich selbst?

Gönnen Sie sich einen Blick darauf, wie Sie vielleicht noch besser für sich sorgen und gleichzeitig Ihr Kind entlasten können.

Termin:	Fr., 21.10.2022, 18:00 Uhr bis So., 23.10.2022, 13:00 Uhr	
Ort:	Jugendhaus Josefstal (Schliersee/Neuhaus)	
Kosten für	Erwachsene	€ 65,00
Vollpension:	Kinder 3-6 J.	€ 49,00
	Kinder ab 7 J./	
	Jugendliche	€ 55,00
Leitung:	Barbara Hülmeyer, Susanne Ehlert	
Kinderbetreuung:	für Kinder ab 3 Jahre	
Anmeldung:	online oder per E-Mail	
Wichtige Information:	Eine Zu- oder Absage erfolgt ca. 4 Wochen vor der Veranstaltung. Bitte beachten Sie den Hinweis auf Seite 4 über die Möglichkeit eines Zuschusses.	

THEMATISCHES WOCHENENDE

Stimmungsvoll

Sowohl in unserer Stimme als auch in unseren Bewegungen drücken sich unmittelbar unsere Befindlichkeit und Stimmung aus. Oft kann man am Klang der Stimme, an der Haltung und an den Bewegungen eines Menschen erkennen, ob er fröhlich, traurig, voller Tatendrang oder sehr erschöpft ist.

Umgekehrt kann uns Singen, Musizieren und bewusstes Bewegen positiv beeinflussen und eine Quelle für Kraft, Lebensmut und neue Frische sein. Auch in unseren Familien können Lieder und gemeinsames Singen unseren Alltag erfrischen und bereichern. Gerade Kinder drücken ihre Freude unmittelbar in ihren Liedern und spontanen Melodien aus und es tut gut, mit ihnen einzustimmen und so ihre Freude zu teilen.

An diesem Wochenende wollen wir zum einen nach Herzenslust singen, lustige und nachdenkliche Lieder, Volkslieder und Gospels, Kanons und Popsongs, Lieblingslieder und neue Melodien. Zum andern wollen wir uns bewegen, zur Musik und ohne Musik, allein, gemeinsam und in der Gruppe, kreativ neue Bewegungsmöglichkeiten ausprobieren und uns spielerisch begegnen.

Termin:	Fr., 11.11.2022, 18:00 Uhr bis So., 13.11.2022, 13:00 Uhr		
Ort:	Jugendhaus Josefstal (Schliersee/Neuhaus)		
Kosten für Erwachsene	€	65,00	
Vollpension: Kinder 3-6 J.	€	49,00	
Kinder ab 7 J./Jugendliche	€	55,00	
Leitung:	Brigitte Schweikl-Andres, Susanne Ehlert		
Kinderbetreuung:	für Kinder ab 3 Jahre		
Anmeldung:	online oder per E-Mail		
Wichtige Information:	Eine Zu- oder Absage erfolgt ca. 4 Wochen vor der Veranstaltung. Bitte beachten Sie den Hinweis auf Seite 4 über die Möglichkeit eines Zuschusses.		

THEMATISCHES WOCHENENDE

Advent – Eintauchen in Licht

Im Advent sind die Nächte am längsten und die Tage am dunkelsten. Eine große Sehnsucht nach Licht regt sich in uns.

Daher wird sich an diesem Wochenende alles um das Thema Licht drehen. Kerzen, die mit einem kleinen Licht eine große Wirkung haben ..., Rituale, die das Herz erhellen ..., Gespräche, die mir ein Licht aufgehen lassen ..., Gemeinschaft, die uns miteinander zum Leuchten bringt ..., Glanz und Gloria, die auf die Kostbarkeiten im eigenen Leben aufmerksam machen ..., Stille, in der wir uns auf das Licht konzentrieren ...

Wir haben Zeit für uns, können ausruhen und uns versorgen lassen.

Aus dieser Fülle wollen wir unseren eigenen Glanz entdecken und uns selbst mit Wertschätzung begegnen.

Wir werden dem Licht eine Schale gestalten, in der es mit Gold und Glitzer noch mehr zur Geltung kommt.

Es wird ein richtiges Lichtverwöhnwochenende!

Gemeinsam mit den Kindern werden wir am Samstagabend lichterfüllt den Advent feiern.

Termin:	Fr., 02.12.2022, 18:00 Uhr bis So., 04.12.2022, 13:00 Uhr	
Ort:	Bildungshaus St. Martin Kloster Bernried am Starnberger See	
Kosten für	Erwachsene	€ 130,00
Vollpension:	EZ-Zuschlag	€ 20,00
	Kinder 3-6 J.	€ 50,00
	Kinder 7-12 J.	€ 60,00
	Jugendliche	€ 80,00
Leitung:	Gabriele Schlüter, Susanne Ehlert	
Kinderbetreuung:	für Kinder ab 3 Jahre	
Anmeldung:	online oder per E-Mail	
Wichtige Information:	Eine Zu- oder Absage erfolgt ca. 4 Wochen vor der Veranstaltung. Bitte beachten Sie den Hinweis auf Seite 4 über die Möglich- keit eines Zuschusses.	

THEMATISCHES WOCHENENDE

Trennung bewältigen, Zukunft gewinnen

Wenn Elternpaare 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., 27.01.2023, 18:00 Uhr bis So., 29.01.2023, 13:00 Uhr		
Ort:	Jugendhaus Josefstal (Schliersee/Neuhaus)		
Kosten für	Erwachsene	€ 65,00	
Vollpension:	Kinder 3-6 J.	€ 49,00	
	Kinder ab 7 J./		
	Jugendliche	€ 55,00	
Leitung:	Anja Malanowski, Susanne Ehlert		
Kinderbetreuung:	für Kinder ab 3 Jahre		
Anmeldung:	online oder per E-Mail		
Wichtige Information:	Eine Zu- oder Absage erfolgt ca. 4 Wochen vor der Veranstaltung. Bitte beachten Sie den Hinweis auf Seite 4 über die Möglichkeit eines Zuschusses.		

THEMATISCHES WOCHENENDE

Meinem Kind ein Gegenüber sein – Dastehen wie’ ne Eins

Als Mütter von Heranwachsenden wissen wir, dass Kinder gern unsere Grenzen herausfordern. So manches Mal gehen sie sogar bis an oder aber auch über unsere Grenzen hinaus. Da ist es gut, den Kindern ein starkes Gegenüber zu sein, denn sie brauchen eine eindeutige Grenzmarkierung.

Mit dem guten Willen unsere Kinder liebevoll zu begleiten und ein möglichst harmonisches Familienleben zu gestalten, nehmen wir an diesem Wochenende die Techniken des WEN DO in den Dienst.

WEN DO ist ein Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungstraining für Frauen. Es macht selbstbewusster und durchsetzungstärker und lässt die eigenen Stärken und Grenzen spürbar werden.

Wir werden die Stimme und die Körpersprache trainieren, ein sicheres Auftreten üben und nebenbei miteinander Spaß, Empowerment und Entspannung zu erleben, damit wir die Rolle als Mutter und Frau mit allen Herausforderungen gelassener nehmen.

Termin:	Fr., 10.02.2023, 18:00 Uhr bis So., 12.02.2023, 13:00 Uhr	
Ort:	Bildungshaus St. Martin Kloster Bernried am Starnberger See	
Kosten für	Erwachsene	€ 130,00
Vollpension:	EZ-Zuschlag	€ 20,00
	Kinder 3-6 J.	€ 50,00
	Kinder 7-12 J.	€ 60,00
	Jugendliche	€ 80,00
Leitung:	Cordula Weidner, WEN DO Trainerin Susanne Ehlert	
Kinderbetreuung:	für Kinder ab 3 Jahre	
Anmeldung:	online oder per E-Mail	
Wichtige Information:	Eine Zu- oder Absage erfolgt ca. 4 Wochen vor der Veranstaltung. Bitte beachten Sie den Hinweis auf Seite 4 über die Möglich- keit eines Zuschusses.	

THEMATISCHES ANGEBOT

Raus aus dem Kopf rein in den Körper!

Ein bisschen Urlaub gefällig?
Eine Weile in einer anderen Realität verbringen?
Den Alltag vergessen und frische Kraft tanken?

Einfache Kreistänze bringen uns hinaus aus dem Gedankenkarussell –
in Freude und ohne große Anstrengung.

Schöne Musik und einfache Bewegungen genießen – in Leichtigkeit
und Harmonie.

Geborgenheit in der Gemeinschaft und die Verbindung zueinander spü-
ren – ohne Worte.

In deiner Mitte ankommen, den Herzensraum öffnen, die Seele nähren.

Komm zu uns, tanz mit uns!

Termine:	jeweils am Sa., 15:00 - 17:30 Uhr 22.10. / 19.11. / 17.12.2022 04.02.2023 (einzeln buchbar)
Ort:	Haus Dorothee St.-Michael-Str. 88, 81671 München, Berg am Laim
Leitung:	Viktoria Korenika
Kinderbetreuung:	Dagmar Grallath
Kosten:	€5,00
Anmeldung:	online oder per E-Mail jeweils bis 10 Tage vorher

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 01.10. / 12.11. / 10.12.2022 14.01. / 11.02.2023 (einzeln buchbar)
Ort:	Haus Dorothee St.-Michael-Str. 88, 81671 München, Berg am Laim
Leitung:	Maria Eberl
Kinderbetreuung:	Dagmar Grallath
Kosten:	€5,00
Anmeldung:	online oder per E-Mail jeweils bis 10 Tage vorher

THEMATISCHES ANGEBOT

Schreibwerkstatt

Wer schreibt, kommt sich selbst näher. Plötzlich hat sich da etwas aufs Papier gemogelt, was mich selbst überrascht, ein neues Licht auf mein Selbstbild, ein Ereignis oder Gefühl wirft. Eine Sammlung von Wörtern entfaltet ein Eigenleben und lädt mich zur Auseinandersetzung ein. Es beginnt ein spannender Prozess von Erleben, Ausdruck, Bewusstsein und neuem Erleben.

Wer schreibt, spielt mit Möglichkeiten: so oder anders zu formulieren, diese Perspektive einzunehmen oder eine andere, an der Oberfläche zu bleiben oder tiefer einzutauchen. Wir können mit Sprache und Buchstaben experimentieren und auf Regeln von Rechtschreibung und Grammatik pfeifen.

Die Schreibwerkstatt bietet den Raum für kreative (Selbst-)Erfahrung, die durch das ganz individuelle Verarbeiten von Schreibimpulsen, das Vorlesen eigener Texte und das Hören fremder Texte intensiviert wird.

Termine:	jeweils am Do., 20:00 – 22:00 Uhr 22.09. / 20.10. / 17.11. / 15.12.2022 19.01. / 09.02.2023 - ONLINE - (einzeln buchbar) Zusätzlich am Sa., 08.10.2022 11:00 – 17:00 Uhr im Haus Dorothee
Ort:	Haus Dorothee St.-Michael-Str. 88, 81671 München, Berg am Laim
Leitung:	Anja Malanowski
Kosten:	online: kostenlos Tagesveranstaltung: €10,00
Anmeldung:	online oder per E-Mail jeweils bis 10 Tage vorher

THEMATISCHES ANGEBOT

Auszeit vom Alltag

Gerade wieder viel los?

Wir wollen die Abende nutzen, um innezuhalten, uns wahrzunehmen und wieder an unsere Ressourcen anzuknüpfen. Mitteilen zu können, was beschäftigt und vielleicht auch hinter die Dinge sehen. Wir dürfen einfach einmal da sein und ausatmen, ohne dass jemand etwas von uns will, ohne dass wir wach sein müssen für andere, sondern nur aufmerksam 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.

Termine:	jeweils am Mi., 17:30 – 19:00 Uhr 28.09. / 26.10. / 23.11. / 21.12.2022 / 25.01. / 15.02.2023
Ort:	Haus Dorothee St.-Michael-Str. 88, 81671 München, Berg am Laim
Leitung:	Sabine Kamola
Kinderbetreuung:	Dagmar Grallath Wir kümmern uns um eine kleine Brotzeit für die Kinder.
Kosten:	€30,00 (für 6 Abende)
Anmeldung:	online oder per E-Mail bis 10 Tage vorher

THEMATISCHES ANGEBOT

Zeit miteinander

Ein Tag für Mütter mit ihren heranwachsenden Töchtern (zwischen 12 und 16 Jahren) in entspannter Atmosphäre fern von Schule und Arbeit.

Aus Mädchen werden junge Frauen. Vieles ist in Veränderung. Für Mütter bedeutet das, den Faden in der aufregenden Zeit der Pubertät nicht zu verlieren, sondern ihn weiterzuspinnen und somit in Verbindung zu bleiben.

Ein Schatz, dass dies gelingt, sind gemeinsame Erlebnisse.

Wir wollen uns

- Zeit nehmen, um uns gegenseitig zu verwöhnen und zu entspannen,
- Zeit nehmen für Begegnungen, um uns anzunähern.
- Zeit nehmen für gemeinsame Gespräche, um mehr von der Welt der anderen zu erfahren.

Die Referentinnen sind selbst Mutter und heranwachsende Tochter.

Termin:	Sa., 15.10.2022, 09:00 – 17:00 Uhr
Ort:	Haus Dorothee St.-Michael-Str. 88, 81671 München, Berg am Laim
Leitung:	Richarda Mursch mit Tochter Antonia
Kinderbetreuung:	Keine Kinderbetreuung!
Kosten:	€25,00 (pro Mutter-Tochter-Paar)
Anmeldung:	online oder per E-Mail bis 10 Tage vorher

THEMATISCHES ANGEBOT

Kindern Wurzeln und Flügel schenken

Mütter und Väter wollen, dass ihre Kinder unbeschwert aufwachsen. Doch die Anforderungen steigen und manchmal hat man als Elternteil das Gefühl, nicht mehr an das eigene Kind heranzukommen.

Was darf ich meinem Kind ruhig zutrauen und wo braucht es Hilfe? Wo muss ich Regeln vorgeben und wann lasse ich das Kind selbst entscheiden? Impulse aus dem Konzept der „wachsamen Sorge“ können hier neue Handlungsspielräume für schwierige Situationen aufzeigen.

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

Termin:	Sa., 26.11.2022, 14:00 – 18:00 Uhr
Ort:	Haus Dorothee St.-Michael-Str. 88, 81671 München, Berg am Laim
Leitung:	Martin Gerhold, Dipl. Sozialpädagoge (FH), Systemischer Coach
Kinderbetreuung:	Dagmar Grallath
Kosten:	€15,00
Anmeldung:	online oder per E-Mail bis 10 Tage vorher

THEMATISCHES ANGEBOT

Aufrecht und stark ins neue Jahr (Kreativ-Nachmittag)

Ein neues Jahr fängt an und neue Möglichkeiten bieten sich.
Ich erinnere mich an meine Stärken und will sie bewusst für mein Leben einsetzen.

Was gibt mir Halt?
Was gibt mir Orientierung?
Welchen Weg will ich gehen?
Welche Hilfen brauche ich?

Durch das kreative Gestalten eines Holzstabes (ca. 160 cm) bekommen Gedanken und Empfindungen einen sichtbaren Ausdruck.
Jeder „Segensstab“ wird dann ein einmaliges Kunstwerk sein.
So wie wir – einzig-ART-ig und wunderbar!

Dein Stock und dein Stab geben mir Zuversicht (*Ps 23*)
Kinder ab 6 Jahren können auch ihre eigenen Kunstwerke gestalten.

Termin:	Sa., 21.01.2023, 14:00 – 17:00 Uhr
Ort:	Haus Dorothee St.-Michael-Str. 88, 81671 München, Berg am Laim
Leitung:	Gabriele Schlüter , Gestalt- und Werkpädagogin
Kinderbetreuung:	Keine Kinderbetreuung!
Kosten:	€10,00 (inkl. Material)
Anmeldung:	online oder per E-Mail bis 10 Tage vorher

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.

Termin:	Fr., 10.03.2023, 17:30 – 19:00 Uhr Sa., 11.03.2023, 15:00 – 18:00 Uhr Sa., 18.03.2023, 15:00 – 18:00 Uhr
Ort:	Haus Dorothee St.-Michael-Str. 88, 81671 München, Berg am Laim
Leitung:	Yasmin Riza
Kinderbetreuung:	Dagmar Grallath
Kosten:	€25,00
Anmeldung:	online oder per E-Mail bis 10 Tage vorher

GRUPPEN

Geburtsvorbereitung

Sie erwarten ein Kind, werden vielleicht nicht in einer Partnerschaft leben und wollen sich zusammen mit anderen Frauen in einer 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.

Termine:	jeweils am So., 10:00 – 18:00 Uhr 25.09. / 27.11.2022 29.01.2023 / 26.03.2023 Nach Rücksprache ist auch ein individueller Kursbeginn möglich.
Ort:	Haus Dorothee St.-Michael-Str. 88, 81671 München, Berg am Laim
Leitung:	Erika Behrusi , Geburtsvorbereiterin GfG, Geburtsbegleitung
Kosten:	€40,00 Die Kosten werden evtl. auch durch Ihre Krankenkasse übernommen.
Anmeldung:	online oder per E-Mail jeweils bis 10 Tage vorher

GRUPPEN

Baby-Treff

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, zu den Themen 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

Ein Einstieg ist jederzeit möglich!

Termine:	jeden Do., 10:00 – 12:00 Uhr 22.09. / 29.09. / 06.10. / 13.10. / 20.10. / 27.10. / 10.11. / 17.11. / 24.11. / 01.12. / 08.12. / 15.12. / 22.12. 12.01. / 19.01. / 26.01. / 02.02. / 09.02. / 16.02.2023 (außer an Feiertagen und in den Schulferien)
Ort:	Haus Dorothee St.-Michael-Str. 88, 81671 München, Berg am Laim
Leitung:	Dagmar Grallath
Anmeldung:	telefonisch 0 89 / 66 87 08, online oder per E-Mail

GRUPPEN

Gruppen tun gut

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 bei unseren monatlichen Treffen.

Gruppe I mit Kinderbetreuung

Hier wird ein Schwerpunkt auf dem Familienalltag mit Kita und Grundschule liegen.

Termine:	jeweils am Fr., 17:30 – 19:00 Uhr 23.09. / 21.10. / 18.11. / 16.12.2022 27.01. / 10.02.2023
Ort:	Haus Dorothee St.-Michael-Str. 88, 81671 München, Berg am Laim
Leitung:	Regina Knoblich
Kinderbetreuung:	Dagmar Grallath
Anmeldung:	online oder per E-Mail

Gruppe II

Termine:	jeweils am Fr., 17:30 – 19:00 Uhr 16.09. / 14.10. / 11.11. / 09.12.2022 13.01. / 03.02.2023
Ort:	Haus Dorothee St.-Michael-Str. 88, 81671 München, Berg am Laim
Leitung:	Regina Knoblich
Anmeldung:	online oder per E-Mail

GRUPPEN

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, können helfen, die eigene Erziehungskraft zu stärken.

Termine:	jeweils am Do., 19:30 – 20:30 Uhr (bei Bedarf ONLINE) 22.09. / 13.10. / 10.11. / 08.12.2022 12.01. / 02.02.2023
Ort:	Haus Dorothee St.-Michael-Str. 88, 81671 München, Berg am Laim
Leitung:	Dagmar Grallath
Anmeldung:	online oder per E-Mail

GRUPPEN

Wenn die Kinder erwachsen werden

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 Verselbstständigung 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.

Termine:	jeweils am Do., 16:45 – 18:15 Uhr 15.09. / 13.10. / 10.11. / 08.12.2022 12.01. / 02.02.2023
Ort:	Haus Dorothee St.-Michael-Str. 88, 81671 München, Berg am Laim
Leitung:	Regina Knoblich
Anmeldung:	online oder per E-Mail

GRUPPEN

Let's date

Mit einem Click zum großen Glück?

Dating-Apps und Onlineportale öffnen den Weg in eine neue Beziehung. Sie wecken schnell die Hoffnung, den passenden Partner gefunden zu haben oder die Befürchtung, auf ewig Single zu bleiben. Doch wie ist die Realität?

In dieser Gruppe haben Sie die Möglichkeit, Erfahrungen auszutauschen und sich gemeinsam auf die Suche zu begeben.

Termine:	ONLINE jeweils am Do., 20:00 – 21:30 Uhr 29.09. / 27.10. / 24.11. / 15.12.2022 26.01. / 16.02.2023
Leitung:	Dagmar Grallath
Anmeldung:	online oder per E-Mail

Für Mütter, deren Kinder beim Vater leben

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.

Termine:	jeweils am Do., 18:00 – 19:30 Uhr 29.09. / 27.10. / 24.11. / 15.12.2022 26.01. / 16.02.2023
Ort:	Haus Dorothee St.-Michael-Str. 88, 81671 München, Berg am Laim
Leitung:	Sabine Fiegel
Anmeldung:	online oder per E-Mail

GRUPPEN

Väter in/nach Trennung und Scheidung – Offener Treff

Eine gemeinsame Initiative des Fachbereichs Alleinerziehendenseelsorge mit dem Fachbereich Männerseelsorge.

Das Angebot ermöglicht:

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

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

Termine:	jeweils am Mo., 19:30 – 21:45 Uhr (bei Bedarf ONLINE) 19.09. / 10.10. / 07.11. / 05.12.2022 09.01. / 06.02.2023
Ort:	Haus Dorothee St.-Michael-Str. 88, 81671 München, Berg am Laim
Leitung:	Stefan Pawelka , Dipl. Sozialpädagoge (FH), Systemischer Coach
Anmeldung:	online oder per E-Mail

GRUPPEN

OFFENE TÜR – „Hier bin ich Mensch, hier darf ich's sein“

- 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.

Termine:	jeden Fr., 15:30 – 17:30 Uhr 23.09. / 30.09. / 07.10. / 14.10. / 21.10. / 28.10. / 11.11. / 18.11. / 25.11. / 02.12. / 09.12. / 16.12. 13.01. / 20.01. / 27.01. / 03.02. / 10.02. / 17.02.2023 (außer an Feiertagen und in den Schulferien)
Ort:	Haus Dorothee St.-Michael-Str. 88, 81671 München, Berg am Laim
Leitung:	Dagmar Grallath und Regina Knoblich

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. 0 89 / 21 37 - 12 36
----------	---

GESPRÄCHSGRUPPEN

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:

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

GESPRÄCHSGRUPPEN

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 auftanken zu können. Die Eltern nehmen getrennt voneinander teil, so dass der Blick – ungestört von Paarkonflikten – auf das Kind gerichtet werden kann.

Infos:

www.kinder-im-blick.de

Für verwitwete Alleinerziehende

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. Wir stehen Ihnen hier gerne zur Verfügung.

Bei mehreren Interessierten kann auch eine Gruppe entstehen.

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

UNTERNEHMUNGEN UND FAHRTEN

Ausflug zum Flughafen

Auch wenn wir selber nicht abheben werden, wollen wir gemeinsam den Münchner Flughafen erkunden.

Der Flughafenseelsorger Fanz Kohlhuber kann uns Einblicke in interessante Bereiche ermöglichen, die uns sonst meistens verborgen bleiben. Ein schöner Platz auf dem Flughafengelände lädt uns außerdem zu einem gemeinsamen Picknick ein.

Genauere Informationen bekommen Sie in einem Schreiben nach Ihrer Anmeldung.

Termin:	So., 16.10.2022, von ca. 9:00 -17:00 Uhr
Leitung:	Susanne Ehlert, Dagmar Grallath, Regina Knoblich
Anmeldung:	online oder per E-Mail

Ankündigung der Ferienfreizeiten 2023

Für das Sommerhalbjahr 2023 planen wir zwei Ferienfreizeiten:

In den **Pfingstferien** 10 Tage in Natz/Südtirol
Pfingstmontag, 29.05. – Donnerstag, 08.06.2023

In den **Sommerferien** eine Woche in Rom
31.08. – 07.09.2023

Anmeldungen für die Ferienfreizeiten sind ab Februar 2023 möglich.

Rastplatz um acht im Advent

Der Fachbereich Alleinerziehendenseelsorge lädt sehr herzlich zu einem Online-Angebot mit Zoom ein:

„Rastplatz um acht“

Anhalten – Aussteigen – Durchatmen – Auftanken

Manchmal nimmt das Leben ordentlich Fahrt auf. Zeit für eine Rast! Auf unserem virtuellen Rastplatz treffen wir uns monatlich am Montag für eine Stunde, um Pause vom Alltag zu machen.

Gemeinsam anhalten und Atem holen eröffnet uns die Möglichkeiten,

- Ressourcen wieder zu entdecken
- neue, kraftspendende Gedanken zu sammeln

um so gewappnet, den Weg durch den Alltag gestärkt fortzusetzen.

Termine:	ONLINE im Dezember montags, 20:00 – 21:00 Uhr, 05.12. / 12.12. / 19.12.2022
Leitung:	Susanne Ehlert, Dagmar Grallath, Regina Knoblich
Anmeldung:	online oder per E-Mail jeweils bis Freitag vorher Sie bekommen dann die entsprechenden Zugangsdaten (Link) und Informationen.

FÜR SEELE UND LEIB

Gesegnet ins neue Jahr

Segensfeier für Familien

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

Dazu machen wir eine Segensfeier in der Kapelle St. Vinzenz im Mutterhaus der Barmherzigen Schwestern. Wir werden gemeinsam vom Haus Dorothee aus dort hingehen.

Im Anschluss wollen wir unser leibliches Wohl mit Tee, Kaffee und Kuchen im Haus Dorothee stärken.

Termin:	So., 15.01.2023, 14:00-16:00 Uhr
Ort:	Haus Dorothee St.-Michael-Str. 88, 81671 München, Berg am Laim
Leitung:	Susanne Ehlert, Dagmar Grallath, Regina Knoblich
Anmeldung:	online oder per E-Mail

Wenn Wege sich trennen – ökumenischer Gottesdienst für getrennt Lebende und Geschiedene

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

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

Termin:	Fr., 14.10.2022, 18:00 Uhr
Ort:	Ev. Kirche St. Markus, München, Gabelsbergerstr. 6
Veranstalter:	Alleinerziehendenseelsorge im Erzbischöflichen Ordinariat München Evangelische Fachstelle für alleinerziehende Frauen und Männer Evangelisches Beratungszentrum Evangelische Kirchengemeinde St. Markus

FÜR SEELE UND LEIB

Für meine Trauer Wort – Musik – Segen

**Trauer kann viele Gründe haben:
Wenn ein lieber Mensch verstorben ist,
wenn Lebensentwürfe 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 So. im Monat, 19:00 Uhr 04.09. / 02.10. / 06.11. / 04.12.2022 01.01. / 05.02. / 05.03.2023
Ort:	Kath. Kirche St. Paul München St.-Pauls-Platz U-Bahn-Station Theresienwiese
Verantwortlich:	Projektgruppe Kirche und Trauer der Erzdiözese München und Freising

FÜR SEELE UND LEIB

Besinnung in der Adventszeit

Bei mir könnt ihr Ruhe finden.

Bei mir könnt ihr still werden.

Bei mir könnt ihr froh werden.

Ich mache keinen Stress.

Mt 11,30 (Projekt Evangelium in leichter Sprache)

Die Adventszeit lädt uns ein, den Alltag bewusst zu unterbrechen und Zeit für uns selbst zu nehmen. Gerne gestalte ich eine Stunde der Ruhe, Stille und Besinnung, um sich selbst wahrzunehmen und zu spüren. Körperübungen und meditative Elemente wie zum Beispiel Fantasiereisen werden Leib und Seele gut tun und schenken die Möglichkeit, im Alltag Atem zu holen.

Termine:	jeweils am Mi., 18:00 – 19:00 Uhr 07.12 / 14.12. / 21.12.2022 (einzeln buchbar)
Ort:	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.
Anmeldung:	online oder per E-Mail jeweils bis 10 Tage vorher

FÜR SEELE UND LEIB

Sonntagsbrunch

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.

Termine:	jeweils am So. von 11:00 – 14:00 Uhr 25.09. / 23.10. / 20.11. / 18.12.2022 05.02.2023 (einzeln buchbar)
Ort:	Haus Dorothee St.-Michael-Str. 88, 81671 München, Berg am Laim
Leitung:	Dagmar Grallath
Anmeldung:	online oder per E-Mail jeweils bis 10 Tage vorher

Mmmhh, lecker! Kochen und Backen mit Kind

Oktober: Kürbisrezepte

November: Weihnachtsbäckerei (und zur Verpflegung eine Suppe)

Februar: Pizza

Ab 17:00 Uhr wird vorbereitet und gekocht, ab ca. 18:00 Uhr wird dann gemütlich gegessen. Frei nach dem Motto: Weil es am schönsten ist, wenn man miteinander isst!

Für Eltern und Kinder ab 4 Jahren.

Termine:	jeweils am Mi., 17:00 – 19:00 Uhr 12.10.22 / 30.11.22 / 01.02.23
Ort:	Haus Dorothee St.-Michael-Str. 88, 81671 München, Berg am Laim
Leitung:	Regina Knoblich, Dagmar Grallath
Kosten:	€2,00
Anmeldung:	online oder per E-Mail jeweils bis 10 Tage vorher

BERATUNG

Einzelbegleitung in Lebensfragen durch Regina Knoblich

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.

Auch eine Begleitung über einen längeren Zeitraum ist möglich, damit Sie in Gesprächen für sich Lösungen finden können.

Termine:	nach Vereinbarung, bei Bedarf auch mit Kinderbetreuung möglich
Ort:	Haus Dorothee St.-Michael-Str. 88, 81671 München, Berg am Laim
Anmeldung:	telefonisch 0 89 / 66 87 08

BERATUNG

Systemische Einzel- und Familienbegleitung

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.

Einzelberatung in Erziehungs-, Umgangs- und Entwicklungsfragen

- 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 finden 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.

Termine:	jeweils nach Vereinbarung, bei Bedarf mit Kinderbetreuung möglich
Ort:	Haus Dorothee St.-Michael-Str. 88, 81671 München, Berg am Laim
Leitung:	Dagmar Grallath, Familientherapeutin, DGSF
Anmeldung:	telefonisch 0 89 / 66 87 08

BERATUNG

Einzelberatung in Rechtsfragen durch Dorothea von der Wippel, *Rechtsanwältin, Mediatorin*

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.

Termine:	jeweils am Mi., 15:00 – 18:00 Uhr 21.09. / 19.10. / 16.11. / 14.12.2022 18.01. / 15.02.2023
Ort:	Haus Dorothee St.-Michael-Str. 88, 81671 München, Berg am Laim
Kinderbetreuung:	Dagmar Grallath
Kosten:	keine, bei einmaliger Beratung
Anmeldung:	telefonisch 0 89 / 66 87 08
Wichtige Information:	Wir bitten Sie um verbindliche Einhaltung der Termine, da die Beratungen für uns mit Kosten verbunden sind.

BERATUNG

Einzelberatung in Fragen zu Versicherungen und Finanzen durch Melanie Carstens, *Fachwirtin für Versicherungen und Finanzen, Sachverständige für das Versicherungswesen*

Versicherungen?
Was ist das und wozu brauche ich das?
Für Sie ein Buch mit sieben Siegeln?
Oder noch nie Ihr Thema gewesen?
Betrifft das auch meine Kinder?
Was ist notwendig?

Ich beantworte Ihre Fragen sachgerecht und unabhängig.
Ich berate Sie zu der besonderen Situation nach einer Trennung, verschaffe mir mit Ihnen einen Überblick über Ihre Bedürfnisse oder schaue mir den Brief an, welchen Sie von Ihrer Versicherung bekommen haben und nicht wirklich verstehen.
Sie haben einen aktuellen Fall zur Leistung oder benötigen eine Dritte Meinung?
Oder haben einfach Lust jemandem unverblümt Ihre Fragen zu stellen?
Sie suchen Antworten auf Ihre Fragen oder eine unabhängige Beraterin – ich bin für Sie da und biete Ihnen meine Unterstützung an.
In einem kostenlosen Gespräch im Haus Dorothee werden wir Antworten und Lösungen finden.
Ich freue mich auf Sie!

Termine:	nach Vereinbarung, bei Bedarf Kinderbetreuung möglich
Ort:	Haus Dorothee St.-Michael-Str. 88, 81671 München, Berg am Laim
Kosten:	keine, bei einmaliger Beratung
Anmeldung:	telefonisch 0 89 / 66 87 08

Über Familienmediation

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 einer neutralen dritten Person 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.

Kontakt:

Wenn Sie sich gerne über das Verfahren und die Inhalte einer Familienmediation informieren möchten, wenden Sie sich an:

Susanne Ehlert

Tel. 0 89 / 21 37 - 12 36

INFO-ABENDE

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., 19.10.2022, 17:30 – 19:00 Uhr**

Krankheit, Krankenhaus – und andere Katastrophen

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?

Termin: **Mi., 09.11.2022, 17:30 – 19:00 Uhr**

Ort:	jeweils Haus Dorothee St.-Michael-Str. 88, 81671 München, Berg am Laim
Leitung:	Dorothea von der Wippel , Rechtsanwältin, Mediatorin
Kinderbetreuung:	Dagmar Grallath
Kosten:	€5,00
Anmeldung:	online oder per E-Mail, jeweils bis 10 Tage vorher

ALLGEMEINE 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
 - 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 Anmeldedaten (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.
- **Wir behalten uns vor, Angebote zu ändern oder abzusagen, falls es die aktuelle Infektionslage bezüglich COVID-19 erfordert. Bitte beachten Sie daher auch die aktuellen Hinweise auf unserer Homepage!**
- **Weitere Angebote für Frauen** finden Sie im Programm der Frauenseelsorge auf www.frauenseelsorge-muenchen.de
- **Weitere Angebote für Männer** finden Sie im Programm der Männerseelsorge auf www.maennerseelsorge-muenchen.de

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 der 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 Veranstaltungsleitung sind zwingend zu beachten. Die Teilnehmerin/der Teilnehmer kann von der Veranstaltung ausgeschlossen werden, wenn er die Veranstaltung nachhaltig stört, insbesondere gegen Anordnungen der Veranstaltungsleitung 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.

beratung
reflexion *wachstum*
entlastung *ressourcen*
lebensfreude *spaß integration*
vernetzung gemeinschaft entspannung
unterstützung perspektive bildung
information *begleitung*
programm

Kontakt

Alleinerziehendenseelsorge

Susanne Ehlert

Fachbereichsleiterin

Schrammerstr. 3 • 80333 München

Telefon 0 89 / 21 37 - 12 36

E-Mail: alleinerziehende@eomuc.de

Regina Knoblich

Leiterin Haus Dorothee

Begegnungsstätte für Alleinerziehende

St.-Michael-Str. 88 • 81671 München

Telefon 0 89 / 66 87 08

E-Mail: alleinerziehende@eomuc.de

www.alleinerziehende-programm.de



ERZDIOZESE MÜNCHEN
UND FREISING