

**ALLEIN
ERZIEHENDE
FRAUEN UND MÄNNER**
ERZDIÖZESE MÜNCHEN UND FREISING

ANGEBOTE

Frühjahr/Sommer

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



ERZDIÖZESE MÜNCHEN
UND FREISING

Impressum

Erzdiözese 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 des Produkts in Zusammenarbeit
mit der Stabsstelle Kommunikation, Medienmanagement

Bildnachweis

Portraitbilder: EOM (Creativ Fotostudio Allan Richard Tobis, München)
Regina Knoblich (Foto Lorbach, Baldham)
Titelbild: Thomas Söllner/Fotolia.de

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!

Hier finden Sie alle Angebote des Fachbereichs Alleinerziehendenseelsorge des des Erzbischöflichen Ordinariates München. 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. Zu allen Angeboten findet in der Regel eine parallele Kinderbetreuung statt.

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
Verwaltungsfachangestellte

INHALT

THEMATISCHE WOCHENENDEN

- Scherben bringen Glück 6
- Mit mir selbst befreundet sein 7
- Stimmungsvoll 8
- Neuer Mann? Neue Frau? Neues Glück? 9

THEMATISCHE ANGEBOTE IM HAUS DOROTHEE

- Gemeinsam stark - für alleinerziehende Mütter/Väter 10
- Schreibwerkstatt 11
- Atempause 12
- Kraft schöpfen in turbulenten Zeiten 13
- Raus aus dem Kopf...rein in den Körper 14
- Kindern Wurzeln und Flügel schenken 15
- Eine runde Sache (Kreativ-Nachmittag) 16

GRUPPEN

- Geburtsvorbereitungskurs 17
- Baby-Treff 18
- Gruppen tun gut 19
- Pubertät – 2/3 erwachsen 20
- Wenn die Kinder erwachsen werden 21
- Für Mütter, deren Kinder beim Vater leben 22
- Väter in/nach Trennung und Scheidung – Offener Treff 23
- Let's date“ 24
- Offene Tür „Hier bin ich Mensch, hier darf ich's sein 25
- Treffpunkte für Alleinerziehende – Gruppen tun gut 26

GESPRÄCHSGRUPPEN

- Von Trennung und Scheidung betroffen 27
- Kinder im Blick – ein Kurs für Eltern in Trennung 28
- Für verwitwete Alleinerziehende 28

UNTERNEHMUNGEN UND FAHRTEN

- Frühlingsfest 29
- Sommerwanderung 30
- Ferienfreizeit in NatZ/Südtirol 31
- Ferienfreizeit in Rom 32

FÜR SEELE UND LEIB

- Momente für mich 33
- Sonntagsbrunch 34
- Familienpilgern 35
- Ökumenischer Gottesdienst für getrennt Lebende und Geschiedene 36
- Für meine Trauer 37

BERATUNG UND INFORMATONEN

- Einzelbegleitung in Lebensfragen 38
- Systemische Einzel- und Familienbegleitung 39
- Einzelberatung in Erziehungs-, Umgangs- und Entwicklungsfragen40
- Einzelberatung in Rechtsfragen 41
- Einzelberatung in Fragen zu Versicherungen und Finanzen 42
- Über Familien-Mediation 43
- Tipps und Tricks zum Sparen 44

ABLÄUFE UND TEILNAHMEBEDINGUNGEN

- Allgemeine Hinweise 45
- Allgemeine Teilnahmebedingungen 46

INFO:

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

THEMATISCHES WOCHENENDE

Scherben bringen Glück

Scherben bringen Glück, so sagt man.

Ist das auch so?

Hatten Sie sich Ihr Leben auch anders vorgestellt, als es bis hier her geworden ist?

Standen auch Sie schon mal vor einem großen Scherbenhaufen?

Mit dem Ende einer Beziehung zerbrechen häufig auch Lebenspläne, die lange schon in unseren Köpfen geschmiedet wurden.

Dass aus etwas Zerbrochenem aber immer wieder auch etwas Neues entstehen kann, darum soll es an diesem Wochenendende gehen.

Wir werden uns ganz kreativ dem Thema nähern, indem aus Scherben etwas Neues entstehen darf. Gleichzeitig werden wir über Zerbrochenes in unserem Leben nachdenken, uns austauschen und entdecken, was auch hier an Neuem entstehen durfte und immer noch am Werden ist.

Indem wir die eigene Familiensituation in dieser Weise reflektieren und ggf. neu bewerten, unterstützen wir ebenfalls die Kinder, neue Chancen zu entdecken.

Termin:	Fr., 17.03.2023, 18:00 Uhr bis So., 19.03.2023, 13:00 Uhr	
Ort:	Aktionszentrum Benediktbeuern	
Kosten für Vollpension:	Erwachsene	€ 120,00
	EZ-Zuschlag	€ 20,00
	Kinder 4-5 J.	€ 40,00
	Kinder 6-12 J.	€ 55,00
	Jugendliche 13-17 J.	€ 90,00
Leitung:	Gabriele Schlüter, Susanne Ehlert	
Kinderbetreuung:	für Kinder ab 3 Jahre	
Anmeldung:	online	
Wichtige Information:	Eine Zu- oder Absage erfolgt ca. 4 Wochen vor der Veranstaltung.	

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

THEMATISCHES WOCHENENDE

Mit mir selbst befreundet sein

Wir kennen uns als Freundin oder Freund anderer, gehen gut mit unseren Lieben um und haben Mitgefühl, wenn jemand in eine schwierige Situation kommt.

Wir kümmern uns um Freundinnen und Freunde, um Töchter und Söhne und vergessen uns selbst leider häufig dabei.

Freundschaften, das wissen wir, möchten gepflegt werden.

Auch die Freundschaft zu uns selbst.

An diesem Wochenende widmen wir uns genau diesem freundschaftlichen Verhältnis.

Wir nehmen uns selbst liebevoll in den Blick, kommen in Kontakt zu uns und gewinnen Klarheit über unsere Gefühle und Bedürfnisse.

Wir entdecken, wie wir uns in herausfordernden Situationen mit Selbstmitgefühl begegnen können - eine Ressource, die uns stärkt.

Diese liebevolle Klarheit wirkt wohltuend für uns selbst und ist zugleich Kraftquelle im Umgang mit unseren Mitmenschen.

Gehe ich freundschaftlich mit mir selbst um, gelingt mir auch ein wohlwollender Kontakt zu meinen Lieben.

Termin:	Fr., 21.04.2023, 18:00 Uhr bis So., 23.04.2023, 13:00 Uhr
Ort:	Jugendhaus Josefstal Schliersee/Neuhaus
Kosten für Vollpension:	Erwachsene € 65,00 Kinder 3-6 J. € 50,00 Kinder/Jugendliche ab 7 J. € 55,00
Leitung:	Lena Schützle, Susanne Ehlert
Kinderbetreuung:	für Kinder ab 3 Jahre
Anmeldung:	online
Wichtige Information:	Eine Zu- oder Absage erfolgt ca. 4 Wochen vor der Veranstaltung.

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

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., 23.06.2023, 18:00 Uhr bis So., 25.06.2023, 13:00 Uhr
Ort:	Bildungshaus St. Martin Kloster Bernried am Starnberger See
Kosten für Vollpension:	Erwachsene € 120,00 EZ-Zuschlag € 20,00 Kinder 3-6 J. € 50,00 Kinder 7-12 J. € 70,00 Kinder ab 13 J. € 90,00
Leitung:	Brigitte Schweikl-Andres, Susanne Ehlert
Kinderbetreuung:	für Kinder ab 3 Jahre
Anmeldung:	online
Wichtige Information:	Eine Zu- oder Absage erfolgt ca. 4 Wochen vor der Veranstaltung.

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

THEMATISCHES WOCHENENDE

Neuer Mann? Neue Frau? Neues Glück?

Wer eine Trennung hinter sich hat und nun (mehr oder weniger) alleinerziehend den Alltag zu meistern versucht, ist ein gebranntes Kind in Sachen Partnerschaft. Kann eine Liebesbeziehung überhaupt gelingen? Bin ich es meinem Kind schuldig, das Wagnis Liebe noch einmal einzugehen? Bin ich es mir schuldig? Darf ich es meinem Kind zumuten oder sind wir, mein Kind/meine Kinder und ich, vielleicht eine Zumutung für jeden, der in unserer Restfamilie auch noch eine Rolle spielen möchte?

Apropos Rolle spielen: welche Rolle kommt der neuen Partnerin oder dem neuen Partner denn überhaupt zu in einer Patchworkfamilie? Und wohin mit den Bedürfnissen des getrenntlebenden Vaters, der getrenntlebenden Mutter? Was tun, wenn mein(e) Kind(er) die neue Partnerschaft sabotieren?

Wir wollen das Wochenende nutzen, Ordnung in dieses scheinbar unentwirrbare Durcheinander von Gefühlen, Befürchtungen, Fragen, Erwartungen und Hoffnungen zu bringen, damit dem neuen Glück möglichst nichts mehr im Weg steht.

Termin:	Fr,14.07.2023, 18:00 Uhr bis So., 16.07.2023,13:00 Uhr	
Ort:	Jugendhaus Josefstal Schliersee/Neuhaus	
Kosten für Vollpension:	Erwachsene	€ 65,00
	Kinder 3-6 J.	€ 50,00
	Kinder /Jugendliche ab 7 J.	€ 55,00
Leitung:	Anja Malanowski, Susanne Ehlert	
Kinderbetreuung:	für Kinder ab 3 Jahre	
Anmeldung:	online	
Wichtige Information:	Eine Zu- oder Absage erfolgt ca. 4 Wochen vor der Veranstaltung.	

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

THEMATISCHES ANGEBOT IN KOOPERATION

Gemeinsam stark – für alleinerziehende Mütter/Väter

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

Kinder brauchen Akzeptanz und Nähe.

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

Wir laden Sie herzlich zum Elternkurs „Gemeinsam stark“ ein. Durch Inputs und das Eingehen auf spezielle Fragestellungen kommen Sie mit anderen Alleinerziehenden in einen Austausch über das Zusammenleben mit Ihrem Kind/Ihren Kindern und können daraus Anregungen für Ihren Alltag mitnehmen.

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

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

Der Elternkurs ist eine Kooperation der kath. Alleinerziehendenseelsorge, der evang. Fachstelle für alleinerziehende Frauen und Männer, siaf e.V. und VAMV OV München

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 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., 19:00 – 21:00 Uhr 23.03. / 20.04. / 22.06. / 20.07.2023 -ONLINE- (auch einzeln buchbar)
Leitung:	Anja Malanowski
Kosten:	Keine
Anmeldung:	online bis 10 Tage vorher

THEMATISCHES ANGEBOT

Atempause

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 25.03. / 06.05. / 01.07.2023 (auch einzeln buchbar)
Ort:	Haus Dorothee St.-Michael-Str. 88, 81671 München, Berg am Laim
Leitung:	Maria Eberl
Kinderbetreuung:	Dagmar Grallath
Kosten:	€ 5,00 je Nachmittag
Anmeldung:	online bis 10 Tage vorher

THEMATISCHES ANGEBOT

Kraft schöpfen in turbulenten Zeiten

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.

Termin:	jeweils am Mi., 17:30 – 19:00 Uhr 29.03. / 26.04. / 24.05. / 21.06.2023
Ort:	Haus Dorothee St.-Michael-Str. 88, 81671 München, Berg am Laim
Leitung:	Sabine Kamola
Kinderbetreuung:	Dagmar Grallath
Kosten:	€ 5,00 je Abend
Anmeldung:	online bis 10 Tage vorher

THEMATISCHES ANGEBOT

Raus aus dem Kopf... ...rein in den Körper! (Meditativer Tanz)

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 spüren –
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 22.04. / 22.07.2023 (auch 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 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., 17.06.2023, 14:00 – 18:00 Uhr
Ort:	Haus Dorothee St.-Michael-Str. 88, 81671 München, Berg am Laim
Leitung:	Martin Gerhold
Kinderbetreuung:	Dagmar Grallath
Kosten:	€ 15,00
Anmeldung:	online bis 10 Tage vorher

THEMATISCHES ANGEBOT

Eine runde Sache (Kreativ-Nachmittag)

Erliegen wir nicht oft dem Wunsch,
dass unser Leben einfach nur rund laufen sollte -
eine „runde Sache“ also,
ohne Ecken und Kanten bei mir, bei anderen?

An diesem Nachmittag arbeiten wir mit Ton.
Eine Arbeit wird das „**Schlagen**“ einer Kugel sein:
Im eigenen Rhythmus werden mit einem Brett
kleine kantige Stellen in den Ton eingeschlagen
bis – kaum zu glauben – eine „runde Kugel“
entstanden ist.

Bemerkenswert!
Könnte zum Nachdenken anregen?!

Kinder ab 6 Jahren können auch ihre eigenen Kunstwerke gestalten.

Termin:	Sa., 24.06.2023, 14:00 – 17:00 Uhr
Ort:	Haus Dorothee St.-Michael-Str. 88, 81671 München, Berg am Laim
Leitung:	Gabriele Schlüter
Kosten:	€ 10,00
Anmeldung:	online bis 10 Tage vorher

GRUPPEN

Geburtsvorbereitungskurs

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 26.03. / 21.05. / 23.07. / 24.09.2023 Nach Rücksprache ist ggf. ein individueller Kursbeginn möglich.
Ort:	Haus Dorothee St.-Michael-Str. 88, 81671 München, Berg am Laim
Leitung:	Erika Behrusi
Kosten:	€ 40,00 Die Kosten werden evtl. auch durch Ihre Krankenkasse übernommen
Anmeldung:	online 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:	jeweils Do., 10:00 – 12:00 Uhr 09.03 / 16.03. / 23.03. / 30.03. / 20.04. / 27.04. / 04.05. / 11.05. / 25.05. / 15.06. / 22.06. / 29.06. / 06.07. / 13.07. / 20.07. / 27.07.2023
Ort:	Haus Dorothee St.-Michael-Str. 88, 81671 München, Berg am Laim
Leitung:	Dagmar Grallath
Kosten:	keine
Anmeldung:	telefonisch 089 668708, 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 17.03. / 21.04. / 12.05. / 16.06. / 14.07.2023
Ort:	Haus Dorothee St.-Michael-Str. 88, 81671 München, Berg am Laim
Leitung:	Regina Knoblich
Kinderbetreuung:	Dagmar Grallath
Kosten:	Keine
Anmeldung:	online oder per E-Mail

Gruppe II

Termine:	jeweils am Fr., 17:30 – 19:00 Uhr 03.03. / 31.03. / 05.05. / 23.06. / 21.07.2023
Ort:	Haus Dorothee St.-Michael-Str. 88, 81671 München, Berg am Laim
Leitung:	Regina Knoblich
Kosten:	keine
Anmeldung:	online oder per 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., 19:00 – 20:30 Uhr 09.03. / 20.04. / 11.05. / 15.06. / 13.07.2023
Ort:	Haus Dorothee St.-Michael-Str. 88, 81671 München, Berg am Laim
Leitung:	Dagmar Grallath
Kosten:	keine
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 09.03. / 20.04. / 11.05. / 15.06. / 13.07.2023
Ort::	Haus Dorothee St.-Michael-Str. 88, 81671 München, Berg am Laim
Leitung:	Regina Knoblich
Kosten:	keine
Anmeldung:	online oder per E-Mail

GRUPPEN

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 23.03. / 20.04. / 25.05. / 29.06. / 20.07.2023
Ort:	Haus Dorothee St.-Michael-Str. 88, 81671 München, Berg am Laim
Leitung:	Sabine Fiegel
Kosten:	keine
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) 06.03. / 17.04. / 08.05. / 12.06. / 03.07.2023
Ort:	Haus Dorothee St.-Michael-Str. 88, 81671 München, Berg am Laim
Leitung:	Stefan Pawelka Dipl. Sozialpädagoge (FH), Systemischer Coach
Kosten:	keine
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:	jeweils am Do., 20:00 – 21:30 Uhr 30.03. / 27.04. / 25.05. / 29.06. / 27.07.2023 -ONLINE-
Leitung:	Dagmar Grallath
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:	jeweils am Fr., 15:30 – 17:30 Uhr 03.03. / 10.03. / 17.03. / 24.03. / 31.03. / 21.04. / 28.04. / 05.05. / 12.05. / 19.05. / 26.05. / 16.06. / 23.06. / 30.06. / 07.07. / 14.07. / 21.07.2023
Ort:	Haus Dorothee St.-Michael-Str. 88, 81671 München, Berg am Laim
Leitung:	Dagmar Grallath, Regina Knoblich
Kosten:	keine

GRUPPEN

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

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 und Anmeldung bei:

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 und Anmeldung bei:

Alle Angebote für München unter:
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

Frühlingsfest im Haus Dorothee

Feiern, Schlemmen und Lachen, Hängemattenfeeling für die Seele

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

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

Termin:	So., 07.05.2023, 11:00 – 14:00 Uhr
Ort:	Haus Dorothee St.-Michael-Str. 88, 81671 München, Berg am Laim
Leitung:	Susanne Ehlert, Dagmar Grallath, Regina Knoblich
Kosten:	keine
Anmeldung:	Online oder per E-Mail

UNTERNEHMUNGEN UND FAHRTEN

Sommerwanderung

Wer gerne einen Tag mit anderen Erwachsenen und Kindern verbringt, Bekannte wieder trifft sowie neue Leute kennen lernt, ist herzlich eingeladen, dabei zu sein.

Wir wandern in der herrlichen Natur, haben Zeit für vielseitige Gespräche und eine gemeinsame Brotzeit ist ebenso eingeplant.

Je nach Wetterlage wird das Ziel kurzfristig gewählt. Detaillierte Informationen bekommen Sie daher erst in einem Schreiben ca. 10 Tage vorher.

Termine:	So., 02.07.2023, 09:00 – 17:00 Uhr
Leitung:	Susanne Ehlert, Dagmar Grallath, Regina Knoblich
Kosten:	keine
Anmeldung:	online oder per E-Mail

UNTERNEHMUNGEN UND FAHRTEN

Ferienfreizeit in Natz/Südtirol

29. Mai – 8. Juni 2023

Urlaub genießen, sich verwöhnen lassen, miteinander Spaß haben, Gespräche führen, Berge erkunden, singen und spielen, faulenzten.

Alleinerziehende und ihre Kinder ab drei 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. Die Anreise erfolgt gemeinsam mit dem Bus.

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 50 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.

Termin:	29.05. - 08.06.2023		
Ort:	Hotel Birkenbrunn, Natz		
Kosten:	Erwachsene und Jugendliche ab 13 Jahre	670,00 €	
	Kinder von 7-12 Jahre	560,00 €	
	Kinder bis 6 Jahre	500,00 €	
	(Preise inkl. VP und Anreise mit dem Bus)		
Leitung:	Susanne Ehlert, Dagmar Grallath, Kinderbetreuer:innen		
Kinderbetreuung	Für Kinder ab 3 Jahre		
Anmeldung:	online		

INFO:

Unter bestimmten Voraussetzungen werden Münchner Familien durch die Landeshauptstadt München gefördert



Landeshauptstadt
München
Sozialreferat
Stadtjugendamt

UNTERNEHMUNGEN UND FAHRTEN

Ferienfreizeit in Rom

31. August – 7. September 2023

**Rom entdecken, den Papst treffen,
miteinander Spaß haben,
gemeinsam beten und singen,
Eis essen, im Meer baden,
„la dolce vita“ genießen...**

Alleinerziehende und ihre Kinder ab 9 Jahren sind herzlich eingeladen eine Woche in Rom zu verbringen.

Wir wollen die Stadt und den Vatikan gemeinsam mit den Kindern erkunden und uns auch einen Tag Zeit nehmen, um ans Meer zu fahren.

In der Casa Santa Maria Patrona della Baviera, einem Haus der Erzdiözese München und Freising, werden wir herzlich willkommen sein, die Dachterrassen und den Garten genießen und uns in der hauseigenen Kapelle zusammenfinden.

Das gemeinsame Programm wird gut gemischt sein, so dass für Erwachsene und Kinder jeweils etwas dabei ist.

Termin:	31.08. - 07.09.2023
Ort:	Casa Santa Maria, Viale delle Medaglie d'Oro 400, 00136 Roma Begegnungszentrum der Erzdiözese München und Freising
Kosten:	Erwachsene und Jugendliche ab 13 J. 700,00 € Kinder ab 9 J. 450,00 € (Preise inkl. Übernachtung/HP und Anreise mit dem Bus)
Leitung:	Susanne Ehlert, Peter Beer Kinderbetreuerin
Anmeldung:	online

INFO:

Unter bestimmten Voraussetzungen werden Münchner Familien durch die Landeshauptstadt München gefördert



Landeshauptstadt
München
Sozialreferat
Stadtjugendamt

FÜR SEELE UND LEIB

Momente für mich

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)

Momente für mich, in denen ich mich auf mich selbst konzentrieren darf und in denen niemand etwas von mir fordert: die Fastenzeit lädt ein, sich diese Zeit zu nehmen und den Alltag bewusst zu unterbrechen.

Meditative Elemente wie Fantasiereisen, Impulse und Körperübungen helfen dabei, ruhig, still und froh zu werden und uns zu erden.

Termine:	jeweils am Mi., 18:00 – 19:00 Uhr 08.03. / 15.03. / 22.03.2023 (einzeln buchbar)
Ort:	Haus Dorothee St.-Michael-Str. 88, 81671 München, Berg am Laim
Kosten:	keine
Leitung:	Regina Knoblich
Kinderbetreuung:	Dagmar Grallath
Anmeldung:	online oder per E-Mail

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., 11:00 – 14:00 Uhr 26.03. / 23.04. / 18.06. / 16.07.2023 (auch einzeln buchbar)
Ort:	Haus Dorothee St.-Michael-Str. 88, 81671 München, Berg am Laim
Leitung:	Dagmar Grallath
Anmeldung:	online oder per E-Mail

FÜR SEELE UND LEIB

Familienpilgern

Die Wanderschuhe anziehen, den Rucksack umhängen, auf das Rauschen des Baches hören, eine Schnecke am Wegesrand beobachten oder einen gemeinsamen Wanderrap singen, dies alles hat Platz und Raum bei unserem Pilgertag für Familien und Erwachsene mit Kindern. Alle Familienformen sind uns dabei willkommen.

„Auf der Suche nach der goldenen Muschel“, dem Erkennungszeichen des Jakobsweges, sind wir im Münchner Umland unterwegs, erfahren Natur und Spiritualität in kindgerechten Stationen und lassen uns von der Pilgerbegleiterin Claudia Koch die Attribute eines echten Pilgers oder einer echten Pilgerin zeigen und erklären.

Ein gemeinsames Picknick lässt auch das leibliche Wohl nicht zu kurz kommen. Alle Teilnehmenden erhalten am Schluss einen Stempel in ihren Pilgerpass.

Termin: **So., 18.06.2023, ca. 10:00 – 17:00 Uhr**

Ort: **Info folgt**

Leitung: **Susanne Ehlert, Claudia Koch**

Anmeldung: **online oder per E-Mail
bis 10 Tage vorher**

FÜR SEELE UND LEIB

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., 12.05.2023, 18:00 Uhr
Ort:	Hl. Geist Kirche am Viktualienmarkt, Prälat-Miller-Weg 1, 80331 München
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
Ort:	Kath. Kirche St. Paul, München, St. Pauls-Platz, U-Bahn-Station Theresienwiese
Veranstalter:	Projektgruppe Kirche und Trauer der Erzdiözese München und Freising

BERATUNG

Einzelbegleitung in Lebensfragen

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
Leitung:	Regina Knoblich
Anmeldung:	telefonisch 089 668708

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.

Termine:	nach Vereinbarung, bei Bedarf auch mit Kinderbetreuung möglich
Ort:	Haus Dorothee St.-Michael-Str. 88, 81671 München, Berg am Laim
Leitung:	Dagmar Grallath
Anmeldung:	telefonisch 089 668708

BERATUNG

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:	nach Vereinbarung, bei Bedarf auch mit Kinderbetreuung möglich
Ort:	Haus Dorothee St.-Michael-Str. 88, 81671 München, Berg am Laim
Leitung:	Dagmar Grallath
Anmeldung:	telefonisch 089 668708

BERATUNG

Einzelberatung in Rechtsfragen

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 (bei Bedarf telefonisch) 15.03. / 19.04. / 17.05. / 14.06. / 12.07.2023
Ort:	Haus Dorothee St.-Michael-Str. 88, 81671 München, Berg am Laim
Leitung:	Dorothea von der Wippel Rechtsanwältin, Mediatorin
Kinderbetreuung:	Dagmar Grallath
Kosten:	keine, bei einmaliger Beratung
Anmeldung:	telefonisch 089 668708
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

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 auch mit Kinderbetreuung möglich
Ort:	Haus Dorothee St.-Michael-Str. 88, 81671 München, Berg am Laim
Leitung:	Melanie Carstens
Kosten:	keine, bei einmaliger Beratung
Anmeldung:	telefonisch 089 668708

BERATUNG UND INFORMATION

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:

Ort:

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

INFO-ABEND

Tipps und Tricks zum Sparen

Viele Dinge werden gerade viel teurer, das Geld aber nicht mehr. Das fordert uns, noch kreativer zu werden, um Alltag und Finanzen unter einen Hut zu bekommen.

Weniger Geld zur Verfügung zu haben, ist für viele Alleinerziehende nicht neu. Manche haben bereits gute Erfahrungen gemacht, wodurch sie sparen konnten, ohne groß zu verzichten. Gerne möchten wir den Abend nutzen und Ideen austauschen und zusammentragen, um etwas Erleichterung in die angespannte Familienkasse zu bringen.

Melanie Carstens, alleinerziehende Mama von zwei Kindern und Versicherungsexpertin, bringt einige Ideen mit. Zusammen freuen wir uns auf weitere Anregungen.

Dieser Abend ist gut investierte Zeit!

Termine:	Do., 16.03.2023, 17:30 – 19:00 Uhr auch mit Kinderbetreuung möglich
Ort:	Haus Dorothee St.-Michael-Str. 88, 81671 München, Berg am Laim
Leitung:	Melanie Carstens Fachwirtin für Versicherungen und Finanzen, Sachverständige für das Versicherungswesen
Kosten:	keine
Kinderbetreuung:	Dagmar Grallath
Anmeldung:	online oder per Mail 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.**
- **Weitere Angebote für Frauen**
finden Sie im Programm der Frauenseelsorge
www.frauenseelsorge-muenchen.de
- **Weitere Angebote für Männer**
finden Sie im Programm der Männerseelsorge 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 ALLEINERZIEHENDENSELSORGE

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*in 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.

Stand: 08/2014

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