

## UNTERNEHMUNGEN UND FAHRTEN

### Frühlingsfest am Muttertag

Feiern, Schlemmen und Lachen –  
Hängemattenfeeling für die Seele

Termin: 12.05.2024  
So., 11:00 - 14:00 Uhr  
Leitung: Susanne Ehlert, Dagmar Grallath, Regina Knoblich

### Ausflug ins Blaue Land

Gemeinsam wandern, ratschen,  
die Seele baumeln lassen

Termin: 30.06.2024  
So., 09:00 - 17:00 Uhr  
Leitung: Susanne Ehlert, Dagmar Grallath, Regina Knoblich

### Pfingstferien in Natz/Südtirol 2024

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

Termin: Pfingstmontag-Fronleichnam,  
20. - 30.05.2024  
Leitung: Susanne Ehlert, Peter Beer

### Sommerferien auf Spiekeroog 2024

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

Termin: 04.08 - 17.08.2024  
Leitung: Susanne Ehlert, Dagmar Grallath

Allgemeine Hinweise und die  
Teilnahmebedingungen für unsere Angebote  
finden Sie auf unserer Homepage:  
[www.alleinerziehende-programm.de](http://www.alleinerziehende-programm.de)

## FÜR SEELE UND LEIB

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

Nach Trennung/Scheidung, heilsame Rituale erfahren  
und das Leben unter Gottes Segen stellen

Termin: 12.04.2024  
Fr., 18:00 Uhr  
Ort: Hl. Geist Kirche am Viktualienmarkt

### Sonntagsbrunch

Schlemmen, Ratschen, Lachen

Termine: 17.03. / 14.04. / 16.06. / 14.07.2024  
So., 11:00 - 14:00 Uhr  
Ort: Haus Dorothee  
Leitung: Dagmar Grallath

### Frühlingswerkstatt

Bunte Farben leuchten auf –  
wir machen was daraus

Termin: 23.03.2024  
Sa., 15:00 - 17:30 Uhr  
Ort: Haus Dorothee  
Leitung: Dagmar Grallath, Regina Knoblich

### Für meine Trauer

#### Wort – Musik – Segen

Tod, Trennung, Scheitern: Rituale, die helfen,  
sich auf den Prozess der Trauer einzulassen

Termin: jeweils am ersten So. im Monat  
19:00 Uhr  
Ort: Kath. Kirche St. Paul

## BERATUNG UND BEGLEITUNG

### Einzelbegleitung in Lebensfragen

Einfach mal aussprechen, was belastet

Termine: nach Vereinbarung  
Ort: Haus Dorothee  
Leitung: Regina Knoblich

### Systemische Einzel- und Familienbegleitung

Neue Wege aus festgefahrenen Situationen finden

Termine: nach Vereinbarung  
Ort: Haus Dorothee  
Leitung: Dagmar Grallath

### Einzelberatung in Erziehungs-, Umgangs- und Entwicklungsfragen

Von vor der Geburt bis zur Pubertät

Termine: nach Vereinbarung  
Ort: Haus Dorothee  
Leitung: Dagmar Grallath

### Einzelberatung in Rechtsfragen und Mediation

Z. B. Umgangsrecht, Ansprüche,  
Informationen zum Ablauf des Scheidungsverfahrens

Termine: 06.03. / 17.04. / 15.05. / 12.06. / 17.07.2024  
Mi., 15:00 - 18:00 Uhr  
Ort: Haus Dorothee  
Leitung: Dorothea von der Wippel

## BERATUNG UND INFORMATION

### Einzelberatung in Fragen zu Versicherungen und Finanzen

Unabhängige Beratung, was notwendig ist und was nicht

Termine: nach Vereinbarung  
Ort: Haus Dorothee  
Leitung: Melanie Carstens

### Über Familienmediation

Informationen zu außergerichtlichen Konfliktverfahren  
bei Trennung und Scheidung

Kontakt: Susanne Ehlert

### SPENDEN TUN GUT UNSER SPENDENKONTO:

Erzdiözese München und Freising KdÖR  
LIGA Bank eG  
IBAN DE87 7509 0300 0002 1700 00  
Betreff: 10423300

# ALLEIN ERZIEHENDE FRAUEN UND MÄNNER

ERZDIÖZESE MÜNCHEN UND FREISING

## ANGEBOTE Frühjahr/Sommer 2024

*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

## Kontakt

**Alleinerziehendenseelsorge**  
Susanne Ehlert  
Fachbereichsleiterin  
Schrammerstr. 3 • 80333 München  
Telefon 0 89 / 21 37 - 12 36  
E-Mail: [alleinerziehende@eomuc.de](mailto: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](mailto:alleinerziehende@eomuc.de)

[www.alleinerziehende-programm.de](http://www.alleinerziehende-programm.de)



## SIE SIND ALLEINERZIEHEND? HERZLICH WILLKOMMEN!

Mit unseren unterschiedlichen Angeboten möchten wir Sie in Ihrer Familienform unterstützen und begleiten.

Das Team der Alleinerziehendenseelsorge

Ausführliche Informationen finden Sie unter:

[www.alleinerziehende-programm.de](http://www.alleinerziehende-programm.de)



Impressum

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

Verantwortlich für den Inhalt:

Fachbereich Alleinerziehendenseelsorge  
Ordinariatsdirektor Msgr. Thomas Schlichting

Kontakt und inhaltliche Verantwortung:

Susanne Ehlert, Fachbereichsleiterin Alleinerziehendenseelsorge  
Schrammerstr. 3, 80333 München  
Telefon 0 89 / 21 37 - 12 36  
E-Mail: [alleinerziehende@eomuc.de](mailto:alleinerziehende@eomuc.de)

Realisierung des Produkts mit der Stabsstelle Kommunikation,  
Visuelle Kommunikation

Gestaltung: donath & friends Werbeagentur, Dachau

Druck: Universal Medien GmbH, München

Papier: Vivus Silk, hergestellt aus 100 % Altpapier,  
FSC®-zertifiziert

Die Kompensation der CO<sub>2</sub>-Emissionen  
erfolgt über Klimaschutzprojekte  
des kirchlichen Kompensationsfonds  
Klima-Kollekte gGmbH



UID-Nummer: DE811510756

## THEMATISCHE WOCHENENDEN

### Den roten Faden finden

Durch wiederkehrende Themen  
eine Lebensspur entdecken

Termin: 01. - 03.03.2024  
Ort: Josefstal  
Leitung: Birgit Schneider, Susanne Ehlert

### Licht und Schatten

Mit Licht und Schatten spielen und  
kreativ etwas „Schönes“ entstehen lassen

Termin: 26. - 28.04.2024  
Ort: Josefstal  
Leitung: Gabriele Schlüter, Susanne Ehlert

### Stärke durch Klarheit

Einen klaren Blick durch  
Familienaufstellungen gewinnen

Termin: 14. - 16.06.2024  
Ort: Josefstal  
Leitung: Anja Malanowski, Susanne Ehlert

### Meine Mutter und ich

Einen ehrlichen und versöhnlichen Blick  
auf die Beziehung zur eigenen Mutter werfen

Termin: 12. - 14.07.2024  
Ort: Bernried  
Leitung: Birgit Schneider, Susanne Ehlert

## THEMATISCHE ANGEBOTE IM HAUS DOROTHEE

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

Die Gedanken beruhigen mit einfachen Kreistänzen

Termine: 13.04. / 22.06.2024  
Sa., 15:00 - 17:30 Uhr  
Leitung: Viktoria Korenika

### Kraft schöpfen in turbulenten Zeiten

Innehalten – wahrnehmen –  
an die eigenen Ressourcen anknüpfen

Termine: 22.03. / 26.04. / 21.06. / 12.07.2024  
Fr., 17:30 - 19:00 Uhr  
Leitung: Sabine Kamola

### Atempause – Zeit nur für mich

Unser Atem: als Kraftquelle, zum Ruhigwerden, zum Regenerieren

Termine: 16.03. / 20.04. / 29.06. / 20.07.2024  
Sa., 15:00 - 17:30 Uhr  
Leitung: Maria Eberl

### Schreibwerkstatt – kreative (Selbst-)Erfahrung

Mit Sprache experimentieren und auf  
Regeln von Rechtschreibung und Grammatik pfeifen

Termine: 14.03. / 18.04. / 16.05. / 27.06.2024  
Do., 19:15 - 21:15 Uhr (online)  
Leitung: Anja Malanowski

### Mosaik mit Durchblick – neue bunte Sichtweisen (Kreativ-Nachmittag)

Alles in einem neuen Licht erscheinen lassen

Termin: Sa., 06.04.2024, 14:00 - 17:00 Uhr  
Leitung: Gabriele Schlüter

### Let's date

Mit einem Click zum großen Glück oder auf ewig Single – Realitäts-Check

Termine: 21.03. / 25.04. / 16.05. / 13.06. / 11.07.2024  
Do., 20:00 - 21:30 Uhr (online)  
Leitung: Dagmar Grallath

## GRUPPEN

### Geburtsvorbereitungskurs

Ohne Partner:in auf  
die Geburt vorbereiten

Termine: 17.03. / 05.05. / 21.07. / 22.09.2024  
So., 10:00 - 18:00 Uhr  
Leitung: Erika Behrusi

### Gruppen tun gut

Erfahrungen austauschen –  
unterstützen – beisammen sein

Gruppe I mit Kinderbetreuung

Termine: 15.03. / 19.04. / 10.05. / 14.06. / 19.07.2024  
Fr., 17:30 - 19:00 Uhr  
Leitung: Regina Knoblich

Gruppe II

Termine: 08.03. / 12.04. / 03.05. / 07.06. / 05.07.2024  
Fr., 17:30 - 19:00 Uhr  
Leitung: Regina Knoblich

### Erwachsene Kinder – und jetzt?

Unterstützung bei gemischten Gefühlen  
zwischen Einsamkeit und Freiheit

Termine: 07.03. / 11.03. / 02.04. / 06.06. / 04.07.2024  
Do., 16:45 - 18:15 Uhr  
Leitung: Regina Knoblich

### Für Mütter, deren Kinder beim Vater leben

Unterschiedliche Gründe führen dazu –  
wie geht es mir damit?

Termine: 21.03. / 18.04. / 16.05. / 20.06. / 18.07.2024  
Do., 18:00 - 19:30 Uhr  
Leitung: Sabine Fiegel

## OFFENE ANGEBOTE UND AUSTAUSCH

### Baby-Treff

Allein mit Baby oder Kleinkind? –  
Erfahrungsaustausch

Termine: donnerstags, 14.03. – 25.07.2024,  
10:00 - 12:00 Uhr  
Leitung: Dagmar Grallath

### Freitagscafé

Reden – zuhören – entspannen  
Sie sind uns mit und ohne Kind/er herzlich willkommen!

Termine: freitags, 01.03. – 19.07.2024,  
15:30 – 17:30 Uhr  
Leitung: Dagmar Grallath, Regina Knoblich

### Väter in/nach Trennung und Scheidung – Gesprächsgruppen

Männer-Runde:  
Sich gegenseitig als Betroffene unterstützen und stärken

Termine: 04.03. / 08.04. / 06.05. / 03.06. / 01.07.2024  
Mo., 19:30 - 21:45 Uhr  
Leitung: Stefan Pawelka

### Pubertät – Info- und Austauschabend

Das gemeinsame Leben  
mit 12- bis 16-Jährigen meistern

Termine: im Haus Dorothee:  
14.03. / 02.05. / 04.07.2024  
online:  
11.04. / 06.06.2024  
Do., 19:00 - 20:30 Uhr  
Leitung: Dagmar Grallath

## KOOPERATION/ EINZELANGEBOTE

### Gemeinsam stark – Elternkurs für alleinerziehende Mütter/Väter

Positive Entwicklungen fördern,  
mit Kindern im Gespräch sein, sinnvolle Grenzen setzen

Termine: Fr., 08.03.2024, 17:30 - 19:00 Uhr  
Sa., 09.03.2024, 15:00 - 18:00 Uhr  
Sa., 16.03.2024, 15:00 - 18:00 Uhr  
Ort: VAMV, München  
Leitung: Yasmin Riza

### Von Trennung und Scheidung betroffen

Infos und Anmeldung bei:  
Ehe-, Familien- und Lebensberatung  
der Erzdiözese München und Freising  
Rückertstraße 9, 80336 München  
Telefon: 0 89 / 54 43 11 - 0

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

Infos unter [www.kinder-im-blick.de](http://www.kinder-im-blick.de)

### Für verwitwete Alleinerziehende

Austausch über die Situation  
nach dem Tod des Partners bzw. der Partnerin  
Ansprechpartnerin:  
Dorothea Hahn  
Telefon 0 179 / 2 96 52 31