

# ALLEIN ERZIEHENDE FRAUEN UND MÄNNER

## ANGEBOTE

ERZDIÖZESE MÜNCHEN UND FREISING

FRÜHJAHR-SOMMER  
2019



## LIEBE ALLEINERZIEHENDE FRAUEN UND MÄNNER!

### Wir sind für Sie da!

Sie haben das Heft für alleinerziehende Frauen und Männer des Fachbereichs Alleinerziehendenseelsorge des Erzbischöflichen Ordinariates in der Hand. Diese Stelle bietet Veranstaltungen und Beratungen für Alleinerziehende aus dem gesamten Gebiet der Erzdiözese München und Freising an.

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

### Alle Angebote finden Sie in diesem Heft!

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**

**Irmengard Römer**  
Leiterin Haus Dorothee  
**Tel.: 089 668708**



**Susanne Ehlert**  
Fachbereichsleiterin



**Irmengard Römer**  
Leiterin  
Haus Dorothee



**Antonie Maier**  
Sekretärin



**Dagmar Grallath**  
Pädagogische  
Fachkraft

# ANGEBOTE

## INFO

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

## Thematische Angebote

### Wochenenden:

- Neuer Mann? / Neue Frau? Neues Glück? 6
- Heimat für mein inneres Kind 7
- Weil ich es (mir) wert bin 8
- Meine Mutter und ich 9
- Ich mach mein Ding 10

### im Haus Dorothee:

- Kreistanz – Meditativer Tanz 11
- Atempause – Zeit nur für mich 12
- Becken-Balance – Aus der Mitte kommt die Kraft 13
- Mein Lebenslabyrinth 14
- Die Rolle des Vaters in meinem Leben 15
- Patchworkfamilien 16

## Gruppen

- Geburtsvorbereitung 17
- Baby-Treff 18
- Mein Kind ist in der Schule 19
- Gemeinschaft als Quelle 20
- Pubertät – 2/3 erwachsen? 21
- Wenn die Kinder erwachsen werden 22
- Mütter, deren Kind/er beim Vater leben 23
- Väter in/nach Trennung und Scheidung 24
- Hier bin ich Mensch, hier darf ich's sein – Offener Treff 25

### Weitere Angebote:

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

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

## Unternehmungen und Fahrten

- Jubiläum – Wir feiern ein Fest! 29
- Pfingstferien in Südtirol 30
- Sommerferien in Rom 31

## Für Seele und Leib

- Besinnung in der Fastenzeit 32
- Willkommen kleines Menschenkind 33
- Wenn Wege sich trennen – ökumenischer Gottesdienst für getrennt Lebende und Geschiedene 34
- Für meine Trauer - Gottesdienst 35

## Beratung und Information

- Einzelbegleitung in Lebensfragen 36
- Systemisch integrative Einzel- und Familienberatung 37
- in Erziehungs-, Umgangs- und Entwicklungsfragen 38
- in Rechtsfragen und Mediation 39
- Infos über Familien-Mediation 40

**Hinweise zu Anmeldung und Kinderbetreuung** sowie zu weiteren Angeboten für Frauen und Männer 41

**Allgemeine Hinweise** 42

**Teilnahmebedingungen** 43

## INFO

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

## THEMATISCHES WOCHENENDE

### Neuer Mann?/Neue Frau? Neues Glück?

#### Termin:

Fr, 22.03.2019,  
18:00 Uhr bis  
So, 24.03.2019,  
13:00 Uhr

**Jugendhaus Josefstal**  
Schliersee/Neuhaus

#### Kosten für Vollpension:

Erwachsene € 57,00  
Kinder 4-6 J. € 30,00  
Kinder 7-13 J. € 33,00  
Jugendliche € 44,00

#### Leitung:

Maria Zarda,  
Dipl. Sozialpädagogin  
Susanne Ehlert

#### Kinderbetreuung für Kinder ab 3 Jahre

**Anmeldung:**  
schriftlich

#### INFO

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

Viele Alleinerziehende möchten auf Dauer nicht allein bleiben und gehen neue Partnerschaften ein. Ein neuer Partner, eine neue Partnerin ist in erster Linie ein „Glücksfall“.

Aber eine neue Partnerschaft als Alleinerziehende birgt auch besondere Herausforderungen. Wir wollen uns mit folgenden Fragen auseinandersetzen.

- Welchen Platz bekommt der/die Neue?
- Wie viel Zeit möchte und kann ich mit ihm/ihr teilen?
- Welche Erwartungen habe ich an ihn/sie?
- Was sagen die Kinder dazu?
- Welche Erfahrungen bringe ich aus vergangenen Partnerschaften mit? Und der/die andere?
- Welche Rolle kann/soll er/sie spielen? Stiefvater/Stiefmutter, Liebhaber/Geliebte, GlücksbringerIn, Reibungsfläche, Statussymbol, ...
- Wie sieht meine Vorstellung von Beziehung aus?

Dieses Wochenende will uns unterstützen, uns in unseren Vorstellungen und Visionen klarer zu werden, um unsere Partnerschaft zufrieden und erfüllt zu leben.

Die Kinder sollen ein Beispiel bekommen, wie wohltuend Partnerschaft auch mit einem neuen Partner/einer neuen Partnerin gestaltet werden kann.

## THEMATISCHES WOCHENENDE

### Heimat für mein inneres Kind

#### Termin:

Fr, 10.05.2019,  
18:00 Uhr bis  
So, 12.05.2019,  
13:00 Uhr

**Aktionszentrum  
Benediktbeuern**

#### Kosten für Vollpension:

Erwachsene € 100,00  
EZ-Zuschlag € 10,00  
Kinder 2-5 J. € 35,00  
Kinder 6-12 J. € 50,00  
Kinder ab 13 J. € 80,00

#### Leitung:

Barbara Hülmeier,  
Dipl. Sozialpädagogin  
Susanne Ehlert

#### Kinderbetreuung für Kinder ab 3 Jahre

**Anmeldung:**  
schriftlich

#### INFO

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

Enge, Atemlosigkeit, scheinbar grundlose Verstimmungen und übermäßig empfundener Ärger, traurige Gefühle von Einsamkeit ... manchmal überfluten uns unfassbare Gefühle. Sie lenken unseren Alltag in ihre Richtung, ohne dass wir es so wollen. Da liegt es nahe, dass es sich hierbei um alte Gefühle handelt, die aus unserer Kindheit her rühren. In diesem Zeitraum mussten wir unser Leben so nehmen, wie es nun mal war, ob höchst angenehm oder schmerzhaft, - wir hatten wenig Spielraum, es selber zu gestalten.

Heute ist es anders, möchte man meinen! Aber immer wieder hat dieses unser inneres Schattenkind „das Ruder in der Hand“, obwohl keine Gefahr mehr lauert und wir unser Leben heute nach unseren Bedürfnissen selber gestalten könnten.

Hier setzt unsere Arbeit an. Wir nehmen uns mit aller Fürsorge des inneren Schattenkindes an, um es zu beruhigen und ihm zu versichern, dass es von uns als Erwachsene gehalten ist. So bekommt das Sonnenkind – unsere ureigentliche Kraft und Fähigkeit zur Lebensfreude – die Chance, sich zu entfalten und die ihm innewohnende Quelle zu nutzen. Dadurch können wir unser Leben zum Guten wenden und nicht zu Letzt unseren Alltag und unsere Beziehungen entsprechend unseren Wünschen gelingend gestalten.

## THEMATISCHES WOCHENENDE

### Weil ich es (mir) wert bin

**Termin:**

Fr, 17.05.2019,  
18:00 Uhr bis  
So, 19.05.2019,  
13:00 Uhr

**Jugendhaus Josefstal**  
Schliersee/Neuhaus

**Kosten für  
Vollpension:**

Erwachsene € 57,00  
Kinder 4-6 J. € 30,00  
Kinder 7-13 J. € 33,00  
Jugendliche € 44,00

**Leitung:**

Anja Malanowski,  
Familientherapeutin  
DGSG, Atem-  
therapeutin  
Susanne Ehlert

**Kinderbetreuung für  
Kinder ab 3 Jahre**

**Anmeldung:**  
schriftlich

**INFO**

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

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

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

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

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

## THEMATISCHES WOCHENENDE

### Meine Mutter und ich

**Termin:**

Fr, 12.07.2019,  
18:00 Uhr bis  
So, 14.07.2019,  
13:00 Uhr

**Bildungshaus  
St. Martin**

Kloster Bernried  
am Starnberger See

**Kosten für  
Vollpension:**

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

**Leitung:**

Dr. Birgit Schneider,  
Theologin und  
Therapeutin  
Susanne Ehlert

**Kinderbetreuung für  
Kinder ab 3 Jahre**

**Anmeldung:**  
schriftlich

**INFO**

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

Die Beziehung zur eigenen Mutter ist etwas einmaliges für jeden Menschen. Das, was unsere Mütter uns an Liebe und Wärme, aber auch an Forderungen und Unverständnis mitgegeben haben, begleitet uns in unserem weiteren Leben und prägt uns auch als Erwachsene.

Wir wollen die Beziehung zu unseren Müttern einmal genauer anschauen und uns dem stellen, was uns genährt, aber auch was uns abgestoßen hat und wo wir den Eindruck hatten, zu kurz gekommen zu sein.

Sicher haben unsere Mütter gedacht: „Mein Kind soll es einmal besser haben als ich!“ Welche Auswirkung aber diese Einstellung auf unsere Entwicklung hatte und inwieweit sie unsere Lebenspläne mitbestimmt, werden wir an diesem Wochenende genauer betrachten.

Ein ehrlicher und versöhnlicher Blick auf unsere Kindheit bietet uns die Chance, Vergangenes besser zu verstehen und Zukünftiges, besonders auch die Beziehung zu den eigenen Kindern, freier zu gestalten.

## THEMATISCHES WOCHENENDE

### Ich mach mein Ding

#### Termin:

Fr, 11.10.2019,  
18:00 Uhr bis  
So, 13.10.2019,  
13:00 Uhr

**Jugendhaus Josefstal**  
Schliersee/Neuhaus

#### Kosten für Vollpension:

Erwachsene € 57,00  
Kinder 4-6 J. € 30,00  
Kinder 7-13 J. € 33,00  
Jugendliche € 44,00

#### Leitung:

Gabriele Schlüter,  
Gestalt- und  
Werkpädagogin  
Susanne Ehlert

#### Kinderbetreuung für Kinder ab 3 Jahre

#### Anmeldung: schriftlich

#### INFO

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

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

„Ich mach mein Ding“ kann heißen:

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

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

## THEMATISCHES ANGEBOT

### Kreistanz – Meditativer Tanz

#### Termine:

jeweils am Sa,  
15:00 – 17:30 Uhr  
23.03. / 11.05.  
und 06.07.2019  
(auch einzeln zu  
buchen)

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

#### Leitung:

Viktoria Korenika,  
Diplom-Psychologin  
und Heilpraktikerin

#### Kinderbetreuung:

Dagmar Grallath

#### Kosten:

€ 5,00

#### Anmeldung:

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

Tanzen ist eine wunderbare Möglichkeit vom Denken weg zu kommen und ganz in den Augenblick einzutauchen. Beim Kreistanzen bewegen wir uns gemeinsam um ein Zentrum, die Tanzmitte. Mit der Zeit führt uns das immer näher zu unserer eigenen Mitte, ähnlich wie es bei der Meditation geschieht.

Wir tauchen ein in schöne Musik und harmonische Bewegung und begeben uns gleichzeitig auf eine Reise nach innen. Dort können wir auf der Herzebene unsere ungebrochene Lebenskraft spüren, was sich unmittelbar als Wohlgefühl, Gelöstheit und Lebendigkeit äußert. In der Gemeinschaft des Kreises sind wir aufgehoben und das Erlernen der Schritte wird zum freudigen und mühelosen Erlebnis.

Als Menschen haben wir viele Möglichkeiten, unsere Verbundenheit zur Schöpfung wahrzunehmen und auszudrücken. Mit den Füßen auf der Erde und der bewussten Ausrichtung zum Himmel spüren wir im Tanz deutlich, dass wir ein Teil der großen Schöpfung und untrennbar mit ihr verwoben sind.

## THEMATISCHES ANGEBOT

### Atempause – Zeit nur für mich

**Termine:**

jeweils am Sa,  
15:00 - 17:30 Uhr  
16.03. / 25.05.  
und 13.07.2019  
(auch einzeln zu  
buchen)

**Haus Dorothee**

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

**Leitung:**

Anja Malanowski,  
Familientherapeutin  
DGSE, Atemthera-  
peutin

**Kinderbetreuung:**

Dagmar Grallath

**Kosten:**

€ 5,00

**Anmeldung:**

telefonisch  
089 2137-1236  
oder schriftlich

**bis jeweils**

**14 Tage vorher**

Um den täglichen Herausforderungen auf Dauer standhalten zu können, muss man gut für sich selbst sorgen: Eine Zeit nur für mich. Ruhig werden, regenerieren und die Möglichkeit zu lernen, wie das auch im turbulenten Alltag zwischendurch gelegentlich gelingen kann.

In einer offenen Gruppe wollen wir üben, unseren Atem als Kraftquelle zu erschließen, zu der wir immer Zugang haben.

Wir nehmen uns die Zeit, bei einfachen Körperübungen im Liegen, Sitzen und Stehen, in der Stille und mit der Stimme unserem Atem zu lauschen und den dadurch entstehenden äußeren und inneren Spielraum zu genießen.

## THEMATISCHES ANGEBOT

### Becken-Balance Aus der Mitte kommt die Kraft

**Termin:**

Sa, 06.04.2019,  
15:00 – 17:30 Uhr

**Haus Dorothee**

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

**Leitung:**

Silke Kramer,  
Heilpraktikerin und  
Yogalehrerin

**Kinderbetreuung:**

Dagmar Grallath

**Kosten:**

€ 5,00

**Anmeldung:**

telefonisch  
089 2137-1236  
oder schriftlich

**bis 10 Tage vorher**

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

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

## THEMATISCHES ANGEBOT

### Mein Lebenslabyrinth

**Termin:**

Sa, 04.05.2019,  
14:00 – 17:00 Uhr

**Haus Dorothee**

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

**Leitung:**

Gabriele Schlüter,  
Gestalt- und  
Werkpädagogin

**Keine****Kinderbetreuung!****Kosten:**

€ 10,00 pro Person  
inkl. Material

**Anmeldung:**

telefonisch  
089 2137-1236  
oder schriftlich

**bis zum 24.04.2019**

Das Labyrinth ist ein uraltes Symbol für den Weg zur Mitte: Lange, einfache Strecken, Wendungen und scheinbares Entfernen von dem Ziel. Ausdauer ist gefragt, will man/frau ein Labyrinth begehen. Ähnlichkeiten zum eigenen Leben werden spürbar. Das Erreichen der Mitte tut gut! Endlich geschafft!

An diesem Nachmittag werden wir:

- die Symbolik des Labyrinthes kennenlernen
- ein Labyrinth gemeinsam legen und begehen
- und ein eigenes Lebenslabyrinth aus Ton oder Pappmasché auf einer Holzplatte gestalten.

Kinder ab 7 Jahren können auch ihre eigenen Kunstwerke gestalten.

Bitte mitbringen nach Möglichkeit:

- geeignete Kleidung zum Werkeln
- eine Schachtel für den Transport des Werkes

## THEMATISCHES ANGEBOT

### Die Rolle des Vaters in meinem Leben

Der Vater nimmt im Leben eines jeden Menschen einen zentralen Platz ein – selbst wenn er abwesend oder unaufmerksam war. Oft wird er unterschätzt oder auch vergessen in seiner Wirkung auf unser Leben. So kann ich mich z.B. fragen, ob ich auf der ständigen Suche nach Anerkennung bin oder ob ich erfolgreich sein darf?

Die Beziehung zu meinem Vater wirkt sich auf die Beziehung zu meinen Kindern, auf meine Partnerbeziehung/en aus. Welches Vaterbild/Männerbild gebe ich weiter?

Wir nutzen die gemeinsame Zeit, die Beziehung zu unserem Vater zu erforschen, mit einer wertschätzenden Haltung Muster und Glaubenssätze aufzuspüren und ggf zu ändern.

Wir besinnen uns wieder auf die Stärken, die unsere Väter uns mitgegeben haben und worin wir für unser Leben gestärkt werden. Wir söhnen uns mit dem aus, was vielleicht gefehlt hat.

Je mehr es uns gelingt, das Männliche und das Weibliche in uns zu integrieren, können wir uns auch heil fühlen.

**Termine:**

jeweils am Mi,  
17:30 – 19:00 Uhr  
08.05. / 15.05. / 22.05.  
und 29.05.2019

**Haus Dorothee**

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

**Leitung:**

Sabine Kamola,  
Körper- und  
Familientherapeutin

**Kinderbetreuung:**

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

**Kosten:**

€ 20,00  
(für 4 Abende)

**Anmeldung:**

telefonisch  
089 2137-1236  
oder schriftlich

**bis zum 24.04.2019**

## Patchworkfamilien Neues Glück – und brennende Fragen

### Termin:

Fr, 17.05.2019,  
17:30 – 19:00 Uhr  
Sa, 18.05.2019,  
15:00 – 18:00 Uhr

### Haus Dorothee

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

### Leitung:

Renate Liebl,  
Ehe-, Familie- und  
Lebensberaterin

### Kinderbetreuung:

Dagmar Grallath  
Zu Ihrer  
Erleichterung bekom-  
men die Kinder am  
Freitag ein kleines,  
gemeinsames  
Abendbrot.

### Kosten:

€ 15,00

### Anmeldung:

telefonisch  
089 2137-1236  
oder schriftlich

**bis zum 07.05.2019**

*Ehe-, Familien- und Lebensberatung in  
Kooperation mit dem Fachbereich  
Alleinerziehendenseelsorge*

Patchworkfamilien haben die gleichen  
Aufgaben, die Erstfamilien haben und  
darüber hinaus auch noch weitere  
Herausforderungen:

- Mitglieder von Patchworkfamilien leben  
in verschiedenen Familienzusammen-  
hängen, Vater, Mutter, Freund, Freundin,  
Opas, Omas, Stiefgeschwister, Halb-  
geschwister. So ist es wichtig zu lernen  
in und mit diesen unterschiedlichen Kon-  
stellationen in der Familie umzugehen.
- Die Elternbeziehung besteht schon län-  
ger, als die neue Paarbeziehung und die  
verschiedenen Loyalitäten brauchen  
Raum und Zeit.
- Deine Kinder – meine Kinder – unsere  
Kinder. Wer hat wann welche Aufgaben?
- Die Paarbeziehung ist beendet, die  
Elternaufgaben bleiben aber bestehen  
und somit auch der Kontakt zum ehe-  
maligen Partner / Partnerin.

Die Entwicklung eines neuen Familien-  
verbandes braucht Zeit und geschieht  
nicht von alleine, sondern bedarf einzel-  
ner Schritte. An diesem Wochenende  
werden wir uns mit den Schritten be-  
schäftigen und gemeinsam nach Wegen  
suchen, wie diese Herausforderungen  
angegangen werden können.

Gleichzeitig ist Gelegenheit zum Aus-  
tausch mit den anderen Teilnehmern,  
welche Lösungsschritte jede / jeder schon  
gefunden hat, bzw. welche Ideen vorhan-  
den sind.

## Geburtsvorbereitung

Sie erwarten ein Kind, werden viel-  
leicht nicht in einer Partnerschaft  
leben, und wollen sich zusammen mit  
anderen Frauen in ähnlicher Situation  
auf die Geburt vorbereiten.

Wir bieten Ihnen in dieser sensiblen  
Phase einen Wochenendkurs zur  
**Geburtsvorbereitung** an.

Kursinhalte sind u.a.

- Körperwahrnehmungsübungen,
- geburterleichternde 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.

### Mögliche Termine:

jeweils am So,  
10:00 - 18:00 Uhr  
31.03. oder 26.05.  
oder 28.07. oder  
29.09.2019

Nach Rücksprache ist  
auch ein individueller  
Kursbeginn möglich  
(auch privat)

### Haus Dorothee

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

### Leitung:

Erika Behrusi,  
Geburtsvorbereiterin  
GfG, Geburts-  
begleitung

### Kosten:

€ 40,00  
Die Kosten werden  
evtl. auch durch Ihre  
Krankenkasse über-  
nommen.

### Anmeldung:

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

## Baby-Treff

### Termine:

jeden Mi von  
10:00 bis 12:00 Uhr  
(außer an Feiertagen  
und in den  
Schulferien)

### Haus Dorothee

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

### Leitung:

Dagmar Grallath

### Anmeldung:

telefonisch  
089 668708

Mit einem Baby steht jede Mutter täglich vor neuen Herausforderungen. Diese Situationen bewegen, erfreuen, verändern und ängstigen auch manchmal.

In dieser Gruppe haben Sie die Möglichkeit sich auszutauschen, Erlebtes zu teilen und Neues kennen zu lernen.

Bei Fragen rund um den Alltag, zum Thema Pflege, Erziehung u.ä. stehe ich Ihnen mit fachlicher Kompetenz und mütterlicher Erfahrung zur Verfügung.

z. B.

- Soll ich mein Baby zum Stillen wecken?
- Ab wann beginnt Erziehung?
- Erfahrungsaustausch „Allein mit Baby“
- Schlaf-Wach-Rhythmus erkennen und begleiten

Einstieg jederzeit möglich!

## Mein Kind ist in der Schule...

### Termine:

jeweils am Fr,  
17:30 - 19:00 Uhr  
22.03. / 05.04. /  
10.05. / 07.06.  
und 05.07.2019

### Haus Dorothee

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

### Leitung:

Irmengard Römer

### Kinderbetreuung:

Dagmar Grallath

Zu Ihrer Erleichterung bekommen die Kinder ein kleines, gemeinsames Abendbrot

### Anmeldung:

telefonisch  
089 2137-1236  
oder schriftlich

Das Kind erlebt ein Lern- und Bildungssystem mit Anforderungen, und für Mütter / Väter ergeben sich Themen, organisatorische Fragestellungen und Herausforderungen.

Die wachsende Selbständigkeit des Kindes eröffnet aber auch die Chance zur eigenen beruflichen Weiterentwicklung und mehr Freiraum für persönliche Entfaltung.

In entspannter Atmosphäre treffen sich Alleinerziehende, die sich aufgrund ähnlicher Erfahrungen und Erlebnisse austauschen, zuhören, raten, vernetzen oder mit einem Lachen sich erleichtern wollen.

## Gemeinschaft als Quelle

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

**Leitung:**  
Irmengard Römer

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

Wir sind Alleinerziehende und wollen

- unsere Erfahrungen und Alltagsprobleme austauschen,
- uns unterstützen auf der Suche nach Problemlösungen,
- in der Gemeinschaft Kraft schöpfen und Geborgenheit finden,
- miteinander lachen und gemütlich beisammen sein.

Unsere Gruppe sehen wir als Quelle für Motivation und als Wegbereiter zu privaten Unternehmungen. Wir freuen uns auf Gleichgesinnte, die Kinder haben, die um 1998 geboren sind.

**Gruppe am Donnerstag:**  
**jeweils Do, 17:00 - 18:30 Uhr**  
**21.03. / 11.04. / 23.05. /**  
**27.06. und 11.07.2019**

---

**Gruppe am Freitag:**  
**jeweils Fr, 17:30 - 19:00 Uhr**  
**29.03. / 12.04. / 24.05. und 12.07.2019**

## Pubertät – 2/3 erwachsen?

Die Pubertät ist eine Lebensphase zwischen 12 und 16 Jahren, in der viel passiert. Kinder und Jugendliche entdecken und entwickeln neue Kräfte. Ihr Körper verändert sich. Auf der einen Seite wollen die Kinder und Jugendlichen erwachsen sein, und auf der anderen Seite möchten sie aber klein sein, keine Verantwortung tragen und von „Mama“ / „Papa“ beschützt werden. Man kann oft nicht erkennen, auf welcher Seite sich das Kind gerade befindet, da die Kinder und Jugendlichen es oft selber nicht wissen.

Mütter / Väter müssen ihren Kindern in dieser Zeit Grenzen setzen und immer wieder mit ihnen kämpfen.

Bei den monatlichen Treffen werden gemeinsam Fragen beantwortet und Vorgehensweisen gesucht, damit Mütter / Väter ihre Kinder durch diese spannende und anstrengende Zeit gut begleiten können. Der Austausch untereinander und das Sehen, dass andere Mütter / Väter auch ähnliche Probleme mit ihren Kindern haben, kann helfen, seine eigene Erziehungskraft zu stärken.

**Termine:**  
jeweils am Do,  
19:00 - 20:30 Uhr  
21.03. / 11.04. /  
23.05. / 27.06.  
und 11.07.2019

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

**Leitung:**  
Dagmar Grallath

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

## Wenn die Kinder erwachsen werden

### Termine:

jeweils am Do,  
16:00 – 17:30 Uhr  
14.03. / 04.04. /  
09.05. / 06.06.  
und 04.07.2019

### Haus Dorothee

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

### Leitung:

Irmengard Römer

### Anmeldung:

telefonisch  
089 2137-1236  
oder schriftlich

Viele Mütter und Väter betrachten es mit gemischten Gefühlen, wenn ihre Kinder erwachsen werden: räumliche und persönliche Veränderungen stehen an, „Kinder“ wollen / sollen sich ablösen.

All die Jahre hat man auf diesen Augenblick mehr oder weniger gewartet, um dann das eigene Leben wieder neu in die Hand zu nehmen. Dann aber, wenn es ernst wird mit der Verselbständigung der Kinder, machen sich sehr unterschiedliche und zwiespältige Gefühle breit wie Einsamkeit, Trauer, Angst und Abschied, aber auch Neugier auf ein „neues“ Leben.

Wir wollen uns in dieser Entwicklungsphase gegenseitig stärken und unterstützen, uns Kraft und Zuspruch geben, neue Lebensideen finden und Ziele verfolgen. Vielleicht entsteht auch ein Wunsch nach gemeinsamen Aktivitäten.

## Für Mütter, deren Kind/er beim Vater leben

### Termine:

jeweils am Do,  
18:00 – 19:30 Uhr  
14.03. / 04.04. /  
09.05. / 06.06.  
und 04.07.2019

### Haus Dorothee

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

### Leitung:

Sabine Fiegel

### Anmeldung:

telefonisch  
089 2137-1236  
oder schriftlich

Es gibt unterschiedliche Gründe, warum ein Kind oder Kinder beim Vater leben.

Diese Situation konfrontiert Mütter mit vielerlei Fragen:

- Wie geht es mir damit?
- Wie gestalten sich die Besuche?
- Wie ist das Verhältnis zum Vater des Kindes / der Kinder?
- Wie erlebe ich das Kind / die Kinder und mich als Mutter?

u.a.

Diese Gruppe mit Müttern in ähnlicher Situation gibt Ihnen die Möglichkeit, Aktuelles zu reflektieren und Lösungswege für Probleme zu finden, um eine klarere Sicht und eine innere Balance zu bekommen.

## Väter in/nach Trennung und Scheidung

### Termine:

jeweils am Mo,  
19:30 – 21:45 Uhr  
11.03. / 01.04. /  
06.05. / 03.06.  
und 01.07.2019

### Haus Dorothee

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

### Leitung:

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

### Anmeldung:

telefonisch  
089 2137-1236  
oder schriftlich

Eine gemeinsame Initiative des  
Bereichs Alleinerziehende Mütter und  
Väter mit dem Fachbereich  
Männerseelsorge.

Das Angebot ermöglicht:

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

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

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

### Termine:

jeden Fr,  
15:30 – 17:30 Uhr  
(außer an Feiertagen,  
Fenstertagen und in  
den Schulferien)

### Haus Dorothee

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

### Leitung:

Dagmar Grallath

- reden – zuhören – entspannen
- Gleichgesinnte finden
- Erfahrungsaustausch
- „Einfach raus aus den  
vier Wänden“
- Fragen – Antworten  
„Rund ums Kind“
- Schwanger – wie geht  
es weiter?

Sie sind mit und ohne Kind/er  
herzlich willkommen.

## – TREFFPUNKTE FÜR ALLEINERZIEHENDE – Gruppen tun gut

In einigen Pfarrgemeinden der Erz-  
diözese München und Freising gibt es  
Alleinerziehenden-Gruppen. Es treffen  
sich betroffene Frauen und Männer, um  
sich über das Besondere ihrer Lebens-  
form auszutauschen. Willkommen ist  
jede/r unabhängig von der Konfession.

Wer im eigenen Umfeld eine Gruppe  
gründen möchte, kann gerne von  
unserer Fachstelle unterstützt werden.

### Kontakt:

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

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

Wenn Eltern sich trennen, verändert sich vieles, auch für die Kinder.

Der Kurs soll **getrennten** Eltern helfen, die Beziehung zu den Kindern zu pflegen, Konflikte mit ihnen besser zu bewältigen und in Krisensituationen aufzutanken zu können.

### Infos und Anmeldung bei:

Ehe-, Familien- und Lebensberatung  
der Erzdiözese München und Freising

Rückertstraße 9 • **80336 München**

Tel.: 089 544311-0

info@eheberatung-oberbayern.de

www.eheberatung-muenchen.de

---

### 22.03. - 17.05.2019

jeweils freitags von 09:00 - 12:00 Uhr  
in der Beratungsstelle Oberschleißheim

Hofkurat-Diehl-Str. 5

**85764 Oberschleißheim**

Anmeldung unter

Tel. 089 544311-0

---

Beratungsstelle für Eltern, Kinder  
und Jugendliche Ebersberg

Bahnhofstr. 1 • **85567 Grafing**

Tel.: 08092 23241-30

eb-ebersberg@caritasmuenchen.de

---

Beratungsstelle für Eltern, Kinder  
und Jugendliche Freising

Bahnhofstr. 20 • **85354 Freising**

Tel.: 08161 53879 30

Fax: 08161 53879 39

eb-freising@caritasmuenchen.de

## Von Trennung und Scheidung betroffen

Trennung und Scheidung sind einschneidende Lebensereignisse, die allein schwer zu bewältigen sind.

Diese Gesprächsgruppen bieten Unterstützung bei der Bewältigung der im Zusammenhang mit Trennung und Scheidung auftretenden Probleme:

- im Umgang mit Gefühlen von Trauer, Enttäuschung, Wut, Unsicherheit und Ängsten
- im Verstehen des Scheiterns
- im Umgang mit dem/der ehemaligen PartnerIn, den Kindern und Herkunftsfamilien
- im Umgang mit den juristischen und finanziellen Folgen der Trennung oder Scheidung
- im Umgang mit sich selbst sowie den eigenen Ressourcen
- in den Fragen des Neuanfangs und der weiteren Lebensplanung

### Infos und Anmeldung bei:

Ehe-, Familien- und Lebensberatung  
der Erzdiözese München und Freising

Rückertstraße 9 • **80336 München**

Telefon: 089 544311-0

Ehe-, Familien- und  
Lebensberatung Rosenheim

Max-Joseph-Platz 23 • **83022 Rosenheim**

Tel.: 08031 381850

Ehe-, Familien- und  
Lebensberatung Ebersberg

Sieghartstr. 27 • **85560 Ebersberg**

Tel.: 08092 22218

Ehe-, Familien- und  
Lebensberatung Dachau

Mittermayerstr. 13 • **85221 Dachau**

Tel.: 08131 55486

## FÜR VERWITWETE ALLEINERZIEHENDE

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

Als Elternteil minderjähriger Kinder sind Sie nach dem Tod Ihres Partners bzw. Ihrer Partnerin in einer schwierigen Situation. Neben der eigenen Trauer erleben Sie bei Ihren Kindern sehr unterschiedliche Reaktionen auf den Verlust, die es zu verstehen und mit denen es angemessen umzugehen gilt. Hinzu kommen die erhöhten Anforderungen im Alltag, der nun ohne das erwachsene Gegenüber in der Familie zu organisieren ist. Weil Tod und Trauer immer noch Tabuthemen sind, ist es nicht leicht, GesprächspartnerInnen für diese besondere Situation zu finden.

Bei den Gruppenabenden erhalten Sie neben fachlicher Information anhand von Literatur, Filmen, Gesprächen (beispielsweise über das Trauerverhalten von Kindern aus entwicklungspsychologischer Sicht) Gelegenheit zum Kennenlernen, zum Erfahrungsaustausch und zur gegenseitigen Unterstützung. Regelmäßige Teilnahme ist deshalb von Vorteil, aber nicht Bedingung.

## UNTERNEHMUNGEN UND FAHRTEN

### Jubiläum - Wir feiern ein Fest!

Seit 1969 gibt es in der Erzdiözese München und Freising eine eigene Stelle für Alleinerziehende. Für diese 50 Jahre möchten wir DANKE! sagen.

Seit 2001 leitet Irmengard Römer das Haus Dorothee. Ende Juni 2019 geht sie in den Ruhestand – auch ihr möchten wir DANKE! sagen. Die neue Leiterin wollen wir herzlich willkommen heißen.

Gründe genug, ein Fest zu feiern!

Herzlich eingeladen sind Mütter, Väter, Kinder und alle, die sich der Alleinerziehendenseelsorge verbunden fühlen.

- 14:30** Ankommen
- 15:00** 50 Jahre Alleinerziehendenseelsorge mit paralleler Kinderbetreuung  
Liturgische Feier  
Verabschiedung und Begrüßung
- 18:00** Abendbuffet
- 20:00** Verabschiedung aller

**Termin:**  
Fr, 28.06.2019 von  
15:00 bis 20:00 Uhr

**Leitung:**  
Susanne Ehlert  
Irmengard Römer  
Dagmar Grallath

**Anmeldung:**  
**bis 31.05.2019**  
telefonisch  
089 2137-1236  
oder schriftlich

# UNTERNEHMUNGEN UND FAHRTEN

## Ferienfreizeit Natz/Südtirol, 09. Juni (Pfingstsonntag) bis 19. Juni 2019

### Termin:

Pfingstsonntag,  
09.06.2019 bis  
Mittwoch, 19.06.2019

### Kosten

Erwachsene und  
Jugendliche  
ab 13 Jahre: € 590,00  
Kinder von  
7-12 Jahre: € 500,00  
Kinder von  
3-6 Jahre: € 450,00

### Leitung:

Susanne Ehlert  
Denise Peachy  
KinderbetreuerInnen

### INFO

*Falls es Ihnen  
schwer fällt, die  
Ferienfreizeit zu  
finanzieren,  
wenden Sie sich  
bitte an uns!*

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

Alleinerziehende und ihre Kinder ab 3  
Jahren sind herzlich eingeladen, ihren  
Urlaub mit anderen Alleinerziehenden-  
Familien in Südtirol zu verbringen.

Eine gute Mischung aus gemeinsamen  
Unternehmungen und freier Zeit lässt  
kein Bedürfnis zu kurz kommen. Es  
gibt Angebote für die gesamte Gruppe,  
Zeiten, in denen Eltern und Kinder  
getrennt voneinander ihr eigenes  
Programm haben und immer wieder  
Zeiten zur freien Verfügung

**Natz** ist ein kleiner Ort in Südtirol  
umgeben von Bergen und Flüssen in  
der Nähe der Stadt Brixen.

Im **Hotel Birkenbrunn** sind Allein-  
erziehende und ihre Kinder seit mehr  
als 40 Jahren herzlich willkommen.

Das gemütliche Haus, die familiäre  
Atmosphäre, die gute Küche und der  
großzügige Garten mit einem  
Spielplatz und einem Swimmingpool  
bieten eine gute Grundlage für einen  
entspannten Urlaub.

Aktivitäten wie Wanderungen durch  
die Südtiroler Bergwelt und  
Besichtigungen bereichern den Urlaub  
mit neuen Impulsen.

Weitere Infos unter:  
**[www.hotel-birkenbrunn.it](http://www.hotel-birkenbrunn.it)**

# UNTERNEHMUNGEN UND FAHRTEN

## Ferienfreizeit Rom/Italien 29. August bis 5. September 2019

### Termin:

Donnerstag,  
29.08.2019  
bis Donnerstag,  
05.09.2019

### Kosten

Busreise und  
Halbpension  
pro Person € 650,00  
(die Reise wird finanzi-  
ell von der Erzdiözese  
München und Freising  
unterstützt)

### Leitung:

Susanne Ehlert  
Peter Beer  
KinderbetreuerInnen

### INFO

*Falls es Ihnen  
schwer fällt, die  
Ferienfreizeit zu  
finanzieren,  
wenden Sie sich  
bitte an uns!  
Es sind individuelle  
Zuschüsse möglich.*

**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 Dach-  
terrassen und den Garten genießen  
und in der hauseigenen Kapelle  
gemeinsam Gottesdienst feiern.

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

# FÜR SEELE UND LEIB

## Besinnung in der Fastenzeit

### Termine:

jeweils am Mi,  
17:30 – 18:30 Uhr  
13.03. / 20.03. /  
27.03. / 03.04.  
und 10.04.2019  
(auch einzeln zu  
buchen)

### Haus Dorothee

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

### Leitung:

Irmengard Römer

### Kinderbetreuung:

Dagmar Grallath

Zu Ihrer Erleichterung  
bekommen die Kinder  
ein kleines, gemeinsames  
Abendbrot

### Anmeldung:

telefonisch  
089 2137-1236  
oder schriftlich  
**jeweils bis eine  
Woche davor**

„Gib dir jeden Tag  
eine Stunde Zeit zur Stille,  
außer wenn du viel zu tun hast...  
dann gib dir zwei.“ Franz von Sales

An jedem Mittwoch in der Fastenzeit  
lade ich Sie ein zu einer Stunde der  
Stille und Besinnung, um sich selber  
wahrzunehmen und zu spüren.  
Leibübungen, Meditation und geistliche  
Übung werden Leib und Seele gut  
tun und schenken die Möglichkeit im  
Alltag Atem zu holen.

### Bitte mitbringen:

bequeme Kleidung (Jogginghose),  
warme Socken

# FÜR SEELE UND LEIB

## Willkommen kleines Menschenkind!

Sie haben ein Kind bekommen –  
Herzlichen Glückwunsch!

Daher möchten wir Sie herzlich einladen,  
dieses neue Leben mit uns zu feiern  
und Danke zu sagen.

Wir möchten Sie mit anderen  
Alleinerziehenden, die ebenfalls ein  
Baby bekommen haben, hineinnehmen  
in eine Gemeinschaft, die den  
Kindern ein gutes Leben wünscht.

Die Kinder sollen sich in diesem Leben  
beschützt und aufgehoben fühlen.

Miteinander wollen wir uns durch eine  
kräftige Brotzeit und auch die Kinder  
mit einem Segen stärken.

### Termin:

So, 07.04.2019  
10:00 – 12:00 Uhr

### Haus Dorothee

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

### Leitung:

Susanne Ehlert  
Irmengard Römer  
Dagmar Grallath

### Anmeldung:

telefonisch  
089 2137-1236  
oder schriftlich  
**bis 01.04.2019**

## FÜR SEELE UND LEIB

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

#### Termin:

Fr, 03.05.2019,  
18:00 Uhr

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

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.

**Veranstalter:** Fachstelle für Alleinerziehende im Erzbischöflichen Ordinariat München,  
Evangelische Fachstelle für alleinerziehende Frauen und Männer,  
Evangelisches Beratungszentrum,  
Evangelische Kirchengemeinde St. Markus,  
Katholische Kirche St. Michael

## FÜR SEELE UND LEIB

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

***Trauer kann viele Gründe haben:  
Wenn ein lieber Mensch verstorben ist,  
wenn Lebenswürfe scheitern,  
wenn die Lebenskraft weniger wird,  
wenn Menschen auseinander gehen.***

Jeden 1. Sonntag im Monat treffen sich Menschen in der katholischen Kirche St. Paul, um ihrer persönlichen Trauer Raum zu geben.

Worte, Musik und Rituale helfen, sich auf den Prozess der Trauer einzulassen, in dem Erinnern stattfindet und Wandlung möglich wird.

Wenn Sie sich selber in einer Zeit der Trauer befinden, sind Sie ganz herzlich eingeladen, an diesen Gottesdiensten teilzunehmen.

#### Termine:

jeweils am 1. Sonntag  
im Monat  
um 19:00 Uhr  
03.03. / 07.04. /  
05.05. / 02.06. /  
07.07. / 04.08.  
und 01.09.2019

**Kath. Kirche St. Paul,  
München,**  
St.-Pauls-Platz,  
U-Bahn-Station  
Theresienwiese

#### Verantwortlich:

Projektgruppe Kirche  
und Trauer der  
Erzdiözese München  
und Freising

## Einzelbegleitung in Lebensfragen durch Irmengard Römer

**Termine  
nach Vereinbarung**  
oder jeden Mi,  
15:00 - 17:00 Uhr  
mit paralleler  
Kinderbetreuung,  
außer in den Ferien

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

**Kinderbetreuung:**  
Dagmar Grallath

**Anmeldung:**  
telefonisch  
089 668708

Sie wollen einfach einmal aussprechen, was Sie belastet.

Sie stecken in einer Lebenskrise und wissen nicht mehr weiter. Sie haben die Orientierung verloren. Sie haben das Gefühl, dass Sie nicht mehr so weiterleben können wie bisher, haben aber Angst, sich für etwas Neues zu entscheiden.

Sie sind in Ihrer Beziehung zum Kind / zum Vater des Kindes / zur Mutter des Kindes / zum Partner / zur Partnerin usw. in eine Sackgasse geraten und kommen nicht mehr weiter.

Gerne biete ich Ihnen eine Stunde an zum Gespräch und zur Beratung, wo Sie – falls nötig – weitere Unterstützung bekommen können.

Ich kann auch Begleitung über einen längeren Zeitraum anbieten, damit Sie in Gesprächen für sich Lösungen finden können.

## Systemisch integrative Einzel- und Familienberatung durch Dagmar Grallath

Systemische Beraterin, DGSF

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

Sie suchen nach Wegen aus einer festgefahrenen Situation?

Der systemische Ansatz eignet sich Veränderungen anzustoßen und zu steuern im Sinne von „weg vom Problem, hin zu den Lösungen“.

In einem Prozess von mehreren Beratungssitzungen (je 45 Min) unterstütze ich Sie dabei,

- neue Perspektiven und Verhaltensweisen zu entdecken und kreativ zu nutzen,
- Zusammenhänge in Ihrem Familiensystem zu verstehen,
- das, was schwer fällt, leichter zu machen.

Ich arbeite auf der Grundlage des systemisch-integrativen Ansatzes.

**Termine:**  
nach Vereinbarung  
**Haus Dorothee**  
St.-Michael-Str. 88,  
81671 München,  
Berg am Laim  
**Anmeldung:**  
telefonisch  
089 668708

## Einzelberatung in Erziehungs-, Umgangs- und Entwicklungsfragen durch Dagmar Grallath

Systemische Beraterin, DGSF

**Termine:**  
nach Vereinbarung

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

**Anmeldung:**  
telefonisch  
089 668708

- Ich biete Raum und Zeit für Schwangere, um über Ihre Sorgen und Ängste zu sprechen.
- Ich biete Beratung und Unterstützung für Mütter und Väter, deren Kinder von Trennung und Scheidung bedroht / betroffen sind:  
Im Gespräch mit Ihnen werde ich versuchen
  - Ihre Situation zu klären,
  - Ihre bisherigen Lösungsversuche zu betrachten,
  - Möglichkeiten zur Veränderung zu suchen und auszuprobieren.
- Ich bin für Sie da, wenn Sie
  - Fragen zu der Entwicklung Ihres Kindes haben,
  - Fragen zu der Umgangsgestaltung mit Vater / Mutter des Kindes haben,
  - Fragen zum Verhalten Ihres Kindes haben,
  - Antworten und Lösungen suchen.

## Einzelberatung in Rechtsfragen und Mediation durch Dorothea von der Wippel

Rechtsanwältin, Mediatorin

**Termine:**  
jeweils am Mi,  
15:00 – 18:00 Uhr  
13.03. / 10.04. /  
08.05. / 26.06. /  
und 24.07.2019

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

**Kinderbetreuung:**  
Dagmar Grallath

**Kosten:**  
keine, bei  
einmaliger Beratung

**Anmeldung:**  
telefonisch  
089 2137-1236

Sie haben ein Kind / Kinder und haben sich von Ihrem Partner / Ihrer Partnerin getrennt oder Ihr Partner / Ihre Partnerin hat Sie verlassen und Sie haben nun viele Fragen wie beispielsweise:

- Worauf ist bei der Regelung der elterlichen Sorge und des Umgangsrechts besonders zu achten?
- Welche Ansprüche bestehen hinsichtlich des Kindes- und / oder des Ehegattenunterhalts?
- Wie läuft ein Scheidungsverfahren und welche Kosten kommen da auf mich zu?
- Wann steht mir Beratungs- / Prozesskostenhilfe zu?

Oder Sie wollen sich erkundigen, welche Verträge möglich sind für Partner / Partnerinnen, die nicht heiraten wollen und ein Kind / Kinder haben.

Oder wünschen Sie Unterstützung bei der Suche nach einer konstruktiven und einvernehmlichen Regelung mit Ihrem Partner / Ihrer Partnerin über all die mit der Trennung verbundenen Angelegenheiten? Die **Familienmediation** bietet Ihnen den Rahmen dafür.

In einem kostenlosen Erstgespräch soll mit Ihnen geklärt werden,

- ob sich Ihre Situation für eine Mediation eignet;
- wie eine Mediation abläuft;
- wie eine Regelung rechtsverbindlich vereinbart werden kann;
- welche Kosten bei der Durchführung einer Mediation anfallen würden.

### INFO

*Wir bitten Sie um verbindliche Einhaltung der Termine, da die Beratungen für uns mit Kosten verbunden sind.*

# BERATUNG UND INFORMATION

## Über Familien-Mediation

### KONTAKT

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

Susanne Ehlert  
Tel. 089 2137-1236

Wer am Ende einer Beziehung steht und gemeinsame Kinder hat, muss Regelungen und Entscheidungen treffen, mit denen alle möglichst gut weiterleben können. Das ist häufig nicht einfach.

**Mediation** kann dabei helfen.

Mediation heißt Vermittlung und ist ein außergerichtliches Konfliktlösungsverfahren. Um zu fairen Lösungen zu gelangen, bietet die Mediation einen geschützten Raum, in dem mit einem neutralen Dritten einzelne Konfliktfelder Schritt für Schritt bearbeitet werden.

Aus diesem Prozess können eigenverantwortliche und rechtsverbindliche Verträge entstehen, die ein Scheidungsverfahren entlasten, da zu regelnde Dinge nicht mehr vor Gericht getragen werden müssen. Gelingt eine Mediation, profitieren sowohl die sich Trennenden als auch die Kinder, weil sie erleben, dass ihre Eltern fähig sind, in einem würdevollen Prozess einvernehmliche Lösungen zu finden.

# HINWEISE ZU ANMELDUNG UND KINDERBETREUUNG

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

### Weitere Angebote für Frauen

finden Sie im Programm der Frauenseelsorge erhältlich unter **Tel. 089 2137-1437**

### Weitere Angebote für Männer

finden Sie im Programm der Männerseelsorge erhältlich unter **Tel. 089 2137-1599**

# ALLGEMEINE HINWEISE

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



Landeshauptstadt  
München  
**Sozialreferat**  
Stadtjugendamt

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

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

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



## Allgemeine Teilnahmebedingungen für Veranstaltungen des Erzbischöflichen Ordinariates München, Fachbereich Partnerschaft – Ehe – Familie – Alleinerziehende

Das Erzbischöfliche Ordinariat führt im Rahmen des kirchlichen Seelsorgeauftrags Veranstaltungen für unterschiedliche Zielgruppen durch. Gewinnabsichten werden mit diesen Angeboten nicht verfolgt. Gleichwohl ist im Interesse aller Beteiligten ein verlässlicher rechtlicher Rahmen notwendig. Dem dienen die nachfolgenden Teilnahmebedingungen:

### 1. Haftung

Eine Haftung des Veranstalters ist ausgeschlossen. Dies gilt nicht für eine Haftung für Schäden aus der Verletzung des Lebens, des Körpers oder der Gesundheit, die auf einer fahrlässigen Pflichtverletzung des Veranstalters oder einer vorsätzlichen oder fahrlässigen Pflichtverletzung eines gesetzlichen Vertreters oder Erfüllungsgehilfen des Veranstalters beruhen oder für sonstige Schäden, die auf einer grob fahrlässigen Pflichtverletzung des Veranstalters oder einer vorsätzlichen oder fahrlässigen Pflichtverletzung eines gesetzlichen Vertreters oder Erfüllungsgehilfen des Veranstalters beruhen.

### 2. Versicherungen

Der Veranstalter unterhält eine Haftpflicht- und Unfallversicherung, deren Umfang beim Veranstalter eingesehen werden kann. Für weitere Versicherungen sind die Teilnehmerinnen und Teilnehmer selbst verantwortlich.

### 3. Mitteilungspflichten

Der Veranstalter ist rechtzeitig vor Beginn der Veranstaltung über Krankheiten oder Gebrechen bzw. sonstige erhebliche Umstände mit Auswirkungen auf die Veranstaltungsteilnahme zu informieren. Eine Teilnahme erfolgt auf eigenes Risiko.

### 4. Ausschluss

Es wird erwartet, dass sich die Teilnehmerin / der Teilnehmer im Rahmen der inhaltlich-thematischen Zielsetzung der Angebote mitgestaltend beteiligt. Die Anweisungen und Verbote der Veranstaltungsleiter sind zwingend zu beachten. Die Teilnehmerin / der Teilnehmer kann von der Veranstaltung ausgeschlossen werden, wenn er die Veranstaltung nachhaltig stört, insbesondere gegen Anordnungen der Veranstaltungsleiter und/oder geltendes Recht verstößt.

### 5. Nutzungsrechte

Die im Zusammenhang mit der Durchführung der Veranstaltung erhobenen persönlichen Daten dürfen für Zwecke der Veranstaltungsverwaltung gespeichert und genutzt werden.

### 6. Unwirksamkeit einzelner Bestimmungen

Die Unwirksamkeit einzelner Bestimmungen des Vertrags hat nicht die Unwirksamkeit des gesamten Vertrags zur Folge. Rechtsunwirksame Bestimmungen werden unter Berücksichtigung von Treu und Glauben durch rechtswirksame Bestimmungen ersetzt, die dem Ziel und Zweck der rechtsunwirksamen Regelungen am nächsten kommen. Entsprechendes gilt für Regelungslücken.

# ALLEIN ERZIEHENDE FRAUEN UND MÄNNER



ERZDIOEZE MÜNCHEN  
UND FREISING

## Impressum

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

Verantwortlich für den Inhalt:

Ressort Seelsorge und kirchliches Leben  
Fachbereich Alleinerziehendenseelsorge

Realisation der Druckprodukte mit der  
Stabsstelle Kommunikation, Druckmanagement

Bildnachweis:

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

Gestaltung: donath & friends Werbeagentur, Dachau  
Druck: Universal Medien GmbH, München

UID-Nummer: DE811510756