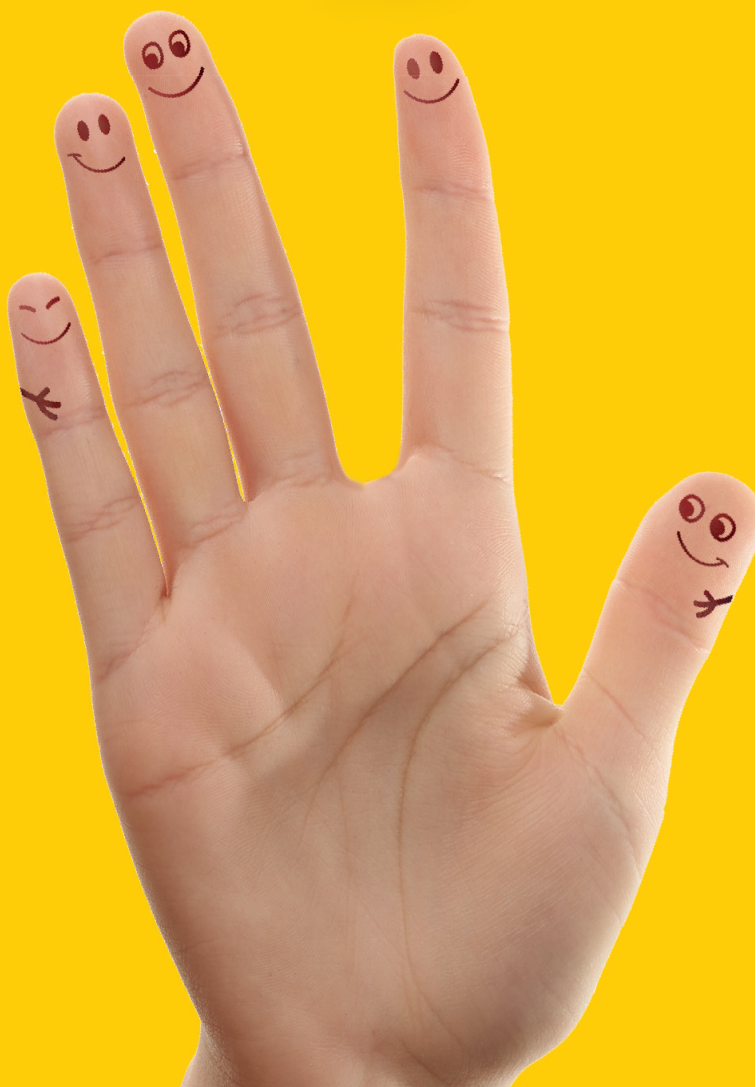


ALLEIN
ERZIEHENDE
FRAUEN UND MÄNNER
ERZDIOZESE MÜNCHEN UND FREISING

ANGEBOTE

Frühjahr-Sommer

2021



ALLEIN ERZIEHENDE FRAUEN UND MÄNNER

WICHTIGER HINWEIS ZU UNSEREN ANGEBOTEN!

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



ERZBISCHÖFliche
ORDINARIE 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:

Erzbischöfliches Ordinariat München
(Fachbereich Alleinerziehendenseelsorge, Susanne Ehlert)
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!

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

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

Alle Angebote finden Sie in diesem Heft!

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

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

Susanne Ehlert
Fachbereichsleiterin
Tel.: 089 2137-1236

Regina Knoblich
Leiterin Haus Dorothee
Tel.: 089 668708



Susanne Ehlert
Fachbereichsleiterin



Regina Knoblich
Leiterin
Haus Dorothee



Antonie Maier
Sekretärin



Dagmar Grallath
Pädagogische
Fachkraft

ANGEBOTE

Thematische Angebote

Wochenenden:

- Weil Du, mein Kind, es mir wert bist 6
- Mutter und Sohn allein Zuhause 7
- Freude und Leichtigkeit kultivieren ... 8
- Mein Vater und ich 9
- Aufrecht und stark 10

im Haus Dorothee:

- Raus aus dem Kopf 11
- Atempause – Zeit nur für mich 12
- Schreibwerkstatt „Spurensuche“ 13
- Auszeit vom Alltag 14
- Zeit miteinander 15
- Wie das Leben so spinnt 16
- Patchworkfamilien 17
- Gemeinsam stark – für allein-erziehende Mütter/Väter 18

Gruppen

- Geburtsvorbereitung 19
- Baby-Treff 20
- Gruppen tun gut (I und II) 21
- Pubertät – 2/3 erwachsen 22
- Wenn die Kinder erwachsen werden 23
- Mütter, deren Kinder beim Vater leben 24
- Väter in/nach Trennung und Scheidung 25
- Hier bin ich Mensch, hier darf ich's sein – Offener Treff 26

Weitere Angebote:

- Gruppen tun gut – Infos über Alleinerziehenden Gruppen 26
- Kinder im Blick – ein Kurs für Eltern in Trennung 27
- Von Trennung und Scheidung betroffen 28
- Für verwitwete Alleinerziehende 29

Unternehmungen und Fahrten

- Osterfahrt – Das neue Rom 30
- Frühlingsfest im Haus Dorothee 31
- Sommerausflug 2021 31
- Ferienfreizeit in Natz/Südtirol 32
- Ferienfreizeit in Rom 33

Für Seele und Leib

- Willkommen kleines Menschenkind 34
- Wenn Wege sich trennen – ökumenischer Gottesdienst für getrennt Lebende und Geschiedene 34
- Auf der Suche nach der Goldenen Muschel – Pilgern mit der Familie 35
- Für meine Trauer 36
- Besinnung nach der Fastenzeit 37
- Sonntagsbrunch 38
- Lasst uns miteinander ... 39

Beratung und Information

- Einzelbegleitung in Lebensfragen 40
- Systemische Einzel- und Familienbegleitung 41
- Einzelberatung in Erziehungs-, Umgangs- und Entwicklungsfragen 42
- Einzelberatung in Rechtsfragen und Mediation 43
- Infos über Familien-Mediation 44

Hinweise

- Anmeldung und Kinderbetreuung weitere Angebote 45-46

Teilnahmebedingungen 47

INFO

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

THEMATISCHES WOCHENENDE

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

Termin:

Fr, 12.03.2021,
18:00 Uhr bis
So, 14.03.2021,
13:00 Uhr

Jugendhaus Josefstal
Schliersee/Neuhaus

Kosten für Vollpension:

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

Leitung:

Barbara Hülmeyer
Susanne Ehlert

**Kinderbetreuung für
Kinder ab 3 Jahre**

Anmeldung:
schriftlich

INFO

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

Rollenklärung von Mutter/Vater und Kind

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

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

THEMATISCHES WOCHENENDE

Mutter und Sohn allein Zuhause

Termin:

Fr, 07.05.2021,
18:00 Uhr bis
So, 09.05.2021,
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:

Anja Malanowski
Susanne Ehlert

**Kinderbetreuung für
Kinder ab 3 Jahre**

Anmeldung:
schriftlich

INFO

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

THEMATISCHES WOCHENENDE

Freude und Leichtigkeit kultivieren

Termin:

Fr, 18.06.2021,
18:00 Uhr bis
So, 20.06.2021,
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:

Lena Schützle
Susanne Ehlert

**Kinderbetreuung für
Kinder ab 3 Jahre**

Anmeldung:
schriftlich

INFO

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

Durch Soziale Medien und Zeitungen, aber auch durch unsere engsten Beziehungen und eigene Erfahrungen, sind wir immer wieder mit Leid konfrontiert. Häufig begleiten uns Sorgen und Gedankenspiralen bis in den Schlaf und hindern uns daran, frisch und hoffnungsvoll in den neuen Tag zu starten.

Wir kultivieren an diesem Wochenende Freude und Leichtigkeit, um uns – und damit auch unseren Liebsten – Kraft zu schenken.

Einblicke in die Achtsamkeitsforschung zeigen uns, wie unser Gehirn gestrickt ist und inwiefern wir Einfluss auf unser Denken nehmen können. Wir würdigen sogenannte negative Gefühle wie die Wut, die Trauer, die Leere und die Angst in einem gemeinsamen Ritual als Ausdruck des Lebens und wenden uns gezielt der Lebendigkeit und Freude zu. Dabei probieren wir verschiedene Methoden aus und erforschen, welche Praxis einen Raum in unserem Alltag finden kann.

Wenn wir gezielt die Samen der Freude in uns wässern, können wir gelassener und sanfter auf die Herausforderungen des Lebens reagieren. Achtsamkeits- und Dankbarkeitsübungen, Körperarbeit, kreativer Ausdruck, Zeit allein in der Natur und Austausch in der Gruppe lassen unsere inneren Blumen der Freude lebendig werden.

THEMATISCHES WOCHENENDE

Mein Vater und ich

Termin:

Fr, 09.07.2021,
18:00 Uhr bis
So, 11.07.2021,
13:00 Uhr

**Bildungshaus
St. Martin**

Kloster Bernried
am Starnberger See

**Kosten für
Vollpension:**

Erwachsene € 120,00
EZ-Zuschlag € 10,00
Kinder 3-6 J. € 50,00
Kinder 7-12 J. € 70,00
Kinder ab 13 J. € 90,00

Leitung:

Birgit Schneider
Susanne Ehlert

**Kinderbetreuung für
Kinder ab 3 Jahre**

Anmeldung:
schriftlich

INFO

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

Die Beziehung zum eigenen Vater ist etwas ganz Besonderes. Das, was uns unser Vater an Liebe und Anerkennung, aber auch an Forderungen und Unverständnis mitgegeben hat, begleitet uns auf dem Lebensweg und prägt unser Selbstverständnis als erwachsene Frau.

Das Männerbild, das wir von unserem Vater mitbekommen haben, lebt weiter in den Beziehungen zu unseren Partnern und unseren Söhnen.

Das Wochenende lädt Frauen dazu ein, Einstellungs- und Verhaltensmuster zu erforschen und möglicherweise zu hinterfragen. Wenn nötig werden wir alte Muster liebevoll entsorgen, um einen versöhnlichen Blick auf die eigene Vater-Tochter-Beziehung zu werfen.

THEMATISCHES WOCHENENDE

Aufrecht und stark ...

Termin:

Fr, 24.09.2021,
18:00 Uhr bis
So, 26.09.2021,
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
Susanne Ehlert

**Kinderbetreuung für
Kinder ab 3 Jahre**

Anmeldung:
schriftlich

INFO

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

... so wünschen wir uns, durchs Leben zu gehen.

Dies soll uns als Ziel an diesem
Wochenende vor Augen stehen, denn
wir kennen Situationen, Ereignisse
oder auch Menschen, durch die wir
uns klein und gebeugt/bedrückt
fühlen.

Geht es mir nicht gut, lasse ich mich
hängen. Auch das kennen wir alle. Es
darf allerdings nicht zur Grundhaltung
meines Lebens werden.

Indem wir unsere Stärken erkennen
und uns selbst wertschätzen, können
wir uns aufrichten, eine aufrechte
Haltung einüben und mit einer auf-
richtigen Grundstimmung leben.

Aufrecht und stark sind wir unabhän-
gig und handlungsfähig und weniger
beeinflussbar durch negative äußere
Einflüsse. Kreatives handwerkliches
Gestalten und auch die Stärkung
durch die Gemeinschaft unterstützen
uns, unser Ziel zu erreichen.

Indem die Kinder gestärkte Eltern erle-
ben, können sie selber zur Kraft in
ihrem Leben finden.

THEMATISCHES ANGEBOT

Raus aus dem Kopf rein in den Körper!

Termine:

jeweils am Sa,
15:00 - 17:30 Uhr
20.03./24.04./08.05./
19.06. u. 10.07.2021
(einzeln buchbar)

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

Leitung:

Viktoria Korenika,
Diplom-Psychologin
und Heilpraktikerin

Kinderbetreuung:
Dagmar Grallath,
**am 20.03. keine
Kinderbetreuung**

Kosten:
€5,00

Anmeldung:
schriftlich
**jeweils bis
10 Tage vorher**

Ein bisschen Urlaub gefällig?

Eine Weile in einer anderen Realität ver-
bringen?

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!

THEMATISCHES ANGEBOT

Atempause – Zeit nur für mich

Termine:

jeweils am Sa,
15:00 - 17:30 Uhr
06.03./17.04./15.05.
und 17.07.2021
(einzeln buchbar)

Haus Dorothee

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

Leitung:

Anja Malanowski,
Familientherapeutin
DGSE, Atemthera-
peutin

Kinderbetreuung:

Dagmar Grallath
**Am 06.03. und
15.05. keine
Kinderbetreuung**

Kosten:

€ 5,00

Anmeldung:

schriftlich
**jeweils bis
10 Tage vorher**

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

Miteinander wollen wir üben, unseren Atem als Kraftquelle zu erschließen, zu der wir immer Zugang haben.

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

THEMATISCHES ANGEBOT

Schreibwerkstatt „Spurensuche“

Die Fragen „wer bin ich?“, „warum bin ich so?“ und „wo möchte ich hin?“ beschäftigen viele Menschen ein Leben lang.

Wir wollen in einer offenen Schreibwerkstatt die Fährte aufnehmen. Ganz unterschiedliche Schreibanregungen sollen die Wörter in uns in Bewegung bringen und uns anregen, dem roten Faden von Herkunft bis Zukunft zu folgen. Spielerisch tauchen wir in den kreativen Prozess ein, um uns auf die Spur zu kommen.

Es wird eine turbulente Entdeckungsreise, an deren Ziel die Teilnehmenden sich selbst begrüßen.

Besondere Fähigkeiten sind nicht erforderlich, nur Freude am Tun und die Bereitschaft, sich mit dem Geschriebenen in der Gruppe zu zeigen.

Termine:

jeweils am Do,
17:30 - 19:30 Uhr
18.03./22.04./20.05.
und 22.07.2021

Haus Dorothee

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

Leitung:

Anja Malanowski,
Familientherapeutin
DGSE, Atemthera-
peutin

Kinderbetreuung:

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

**Am 20.05. keine
Kinderbetreuung**

Kosten:

€ 5,00

Anmeldung:

schriftlich
bis 10 Tage vorher

THEMATISCHES ANGEBOT

Auszeit vom Alltag

Termine:

jeweils am Mi,
17:30 - 19:00 Uhr
24.03./28.04./19.05./
30.06. u. 28.07.2021

Haus Dorothee

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

Leitung:

Sabine Kamola,
Körper- und
Familientherapeutin

Kinderbetreuung:

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

Kosten:

€ 25,00
(für 5 Abende)

Anmeldung:

schriftlich
bis 10 Tage vorher

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

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

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

THEMATISCHES ANGEBOT

Zeit miteinander

Termine:

Sa, 12.06.2021,
09:00 - 16:00 Uhr
und
So, 13.06.2021,
09:00 - 13:00 Uhr

Haus Dorothee

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

Leitung:

Richarda Mursch
Charlotte Werner

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

€ 25,00
(pro Mutter-
Tochter-Paar)

Anmeldung:

schriftlich
bis 10 Tage vorher

Ein Wochenende für Mütter mit ihren heranwachsenden Töchtern (zwischen 13 und 16 Jahren) in entspannter Atmosphäre fern von Schule und Arbeit.

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

Ein Schatz, dass dies gelingt, sind gemeinsame Erlebnisse.

Wir wollen uns

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

Die Referentinnen sind selbst Mutter und heranwachsende Tochter.

THEMATISCHES ANGEBOT

Wie das Leben so spinnt (Kreativnachmittag)

Termin:

Sa, 26.06.2021,
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:**

€ 5,00 (pro Person
plus notwendiges
Material)

Anmeldung:

schriftlich

bis 10 Tage vorher

Mit Fäden spielen:

Sie einweben in ein festes Gefüge.

Bunt und lustig ist das Ergebnis.

Auch wenn der Faden öfters reißt.

Beim „Rumspinnen“ macht es Spaß, neue Fäden anzuknüpfen, verschiedene Muster zu wagen und sich beim Auf und Ab und Hin und Her des Webens lebendig zu fühlen.

Ein Nachmittag mit viel Hand-Arbeit, die zu Ruhe und innerem Frieden führen kann. Einfach gut tut.

Kinder fertigen ihr eigenes Kunstwerk.

Die Referentin sorgt für die Materialien. Gerne können auch eigene Astgabeln (ca. 50 cm und größer), Woll- und Stoffreste mitgebracht werden, ebenso Perlen und kleine Schätze zum Einfügen in das „Gewebe des Lebens“.

THEMATISCHES ANGEBOT

Patchworkfamilien Neues Glück – und brennende Fragen

Termine:

Fr, 02.07.2021,
17:30 - 19:00 Uhr

Sa, 03.07.2021,
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

Kosten:

€ 15,00

Anmeldung:

schriftlich

bis 10 Tage vorher

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

Ein neuer Familienverband entwickelt sich und zusätzlich zu den Aufgaben der „Erst“-Familie gesellen sich weitere Herausforderungen:

- Vater, Mutter, Freund, Freundin, Opas, Omas, Stiefgeschwister, Halbgeschwister: Umgang mit den verschiedenen Familienzusammenhängen
- Die länger bestehende Beziehung zu den Kindern und die neue Partnerschaft: wem gegenüber bin ich wie loyal?
- Deine Kinder – meine Kinder – unsere Kinder. Wer hat wann welche Aufgaben?
- Ehemalige Partner*innen: Die Partnerschaft ist beendet, doch es bleiben gemeinsame Elternaufgaben und somit Kontakt.

An diesem Wochenende werden wir gemeinsam nach Wegen suchen, wie diese Herausforderungen angegangen werden können. Dabei ist es gut zu wissen, dass es konkrete Schritte gibt, die das Zusammenwachsen erleichtern. Gleichzeitig können sich die Teilnehmenden austauschen, welche Lösungsschritte und Ideen jede*r einzelne schon gefunden hat.

Gemeinsam stark – für alleinerziehende Mütter/Väter

Termine:

Fr, 12.03.2021,
17:30 - 19:00 Uhr
Sa, 13.03.2021,
15:00 - 18:00 Uhr
Sa, 27.03.2021,
15:00 - 18:00 Uhr

Leitung:

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

**Kinderbetreuung
wird angeboten**

Kosten:

€ 25,00

Veranstalter:

siaf e.V.

Anmeldung:

telefonisch
089 6927060 oder
schriftlich
bis zum 31.01.2021
bei siaf e.V.

*(in Anlehnung an das vom Deutschen
Kinderschutzbund entwickelte Kon-
zept „Starke Eltern – Starke Kinder“®)*

Kinder brauchen Akzeptanz und Nähe.
Im Alltag bringen Kinder häufig ihre
Mütter und Väter an Grenzen und
gleichzeitig wollen Kinder Grenzen
erfahren. In diesem Spannungsfeld
fühlen sich gerade alleinerziehende
Mütter und Väter immer wieder unsi-
cher 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 ei-
nen Austausch über das Zusammen-
leben 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 zufriedenstel-
lend lösen?
- Wie setze ich sinnvoll Grenzen?

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

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

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

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

Kursinhalte sind u.a.

- Körperwahrnehmungsübungen,
- geburtserleichternde Atem- und
Entspannungsübungen,
- Information über Schwangerschaft,
- Geburtsvorgang, Umgang mit
Ängsten und Schmerzen,
Sicherheit und Vertrauen in die
eigenen Kräfte stärken.

An diesem Kurs können auch
Zweitgebärende teilnehmen.

Geburtsvorbereitung

Mögliche Termine:

jeweils am So,
10:00 - 18:00 Uhr
21.03. oder
16.05. oder
18.07. oder
26.09.2021

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

Haus Dorothee

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

Leitung:

Erika Behrusi,
Geburtsvorbereiterin
GfG, Geburts-
begleitung

Kosten:

€ 40,00

Die Kosten werden
evtl. auch durch Ihre
Krankenkasse über-
nommen.

Anmeldung:

schriftlich
**bis jeweils
10 Tage vorher**

GRUPPEN

Baby-Treff

Termine:
jeden Mi,
10:00 - 12:00 Uhr
ab 10.03.2021
(außer an Feiertagen
und in den
Schulferien)

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

Leitung:
Dagmar Grallath

Anmeldung:
telefonisch
089 668708
oder schriftlich

Mit einem Baby steht jede Mutter 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, wie z. B.

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

Einstieg jederzeit möglich!

GRUPPEN

Gruppen tun gut (I) (mit Kinderbetreuung)

Termine:
jeweils am Fr,
17:30 - 19:00 Uhr
12.03./16.04./07.05./
11.06. und 09.07.2021

Haus Dorothee
St.-Michael-Str. 88,
81671 München

Leitung:
Regina Knoblich

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

Anmeldung:
schriftlich

Wir sind Alleinerziehende und wollen

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

Ein Schwerpunkt wird der Familienalltag mit Kita und Grundschule sein.

Wir freuen uns auf Gleichgesinnte bei unseren monatlichen Treffen.

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.

Gruppen tun gut (II)

Termine:
jeweils am Fr,
17:30 - 19:00 Uhr
26.03./30.04./21.05./
18.06. und 16.07.2021

Haus Dorothee
St.-Michael-Str. 88,
81671 München

Leitung:
Regina Knoblich

Anmeldung:
schriftlich

Pubertät – 2/3 erwachsen?

Termine:

jeweils am Do,
19:00 - 20:30 Uhr
11.03./15.04./06.05./
10.06. und 08.07.2021

Haus Dorothee

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

Leitung:

Dagmar Grallath

Anmeldung:

schriftlich

Die Pubertät ist eine Lebensphase zwischen 12 und 16 Jahren, in der viel passiert. Kinder und Jugendliche entdecken und entwickeln neue Kräfte. Ihr Körper verändert sich.

Auf der einen Seite wollen die Kinder und Jugendlichen erwachsen sein, und auf der anderen Seite möchten sie aber klein sein, keine Verantwortung tragen und von „Mama“/„Papa“ beschützt werden. Man kann oft nicht erkennen, auf welcher Seite sich das Kind gerade befindet, da die Kinder und Jugendlichen es oft selber nicht wissen.

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

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

Wenn die Kinder erwachsen werden

Termine:

jeweils am Do,
16:45 - 18:15 Uhr
11.03./15.04./06.05./
10.06. und 08.07.2021

Haus Dorothee

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

Leitung:

Regina Knoblich

Anmeldung:

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 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.

Für Mütter, deren Kinder beim Vater leben

Termine:

jeweils am Do,
18:00 - 19:30 Uhr
25.03./29.04./20.05./
24.06. und 29.07.2021

Haus Dorothee

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

Leitung:

Sabine Fiegel

Anmeldung:

schriftlich

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

Diese Situation konfrontiert Mütter mit vielerlei Fragen:

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

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

Väter in/nach Trennung und Scheidung – OFFENER TREFF –

Termine:

jeweils am Mo,
19:30 - 21:45 Uhr
01.03./12.04./03.05./
07.06. und 05.07.2021

Haus Dorothee

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

Leitung:

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

Eine gemeinsame Initiative des Fachbereichs Alleinerziehenden-seelsorge mit dem Fachbereich Männerseelsorge.

Das Angebot ermöglicht:

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

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

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

Termine:

jeden Fr,
15:30 - 17:30 Uhr
ab 12.03.2021
(außer an Feiertagen,
Feiertagen und in
den Schulferien)

Haus Dorothee

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

Leitung:

Dagmar Grallath

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

Sie sind mit und ohne Kind/er
herzlich willkommen.

– TREFFPUNKTE FÜR ALLEINERZIEHENDE – Gruppen tun gut

Kontakt:

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

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.

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

Infos und Anmeldung bei:

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

Beratungsstelle für Eltern,
Kinder und Jugendliche Ebersberg

Bahnhofstr. 1 • 85567 **Grafring**

Tel.: 08092 23241-30

E-Mail: eb-ebersberg@caritasmuenchen.de

Caritas Beratungsstelle für Eltern,
Kinder und Jugendliche

Bahnhofstr. 20 • 85354 **Freising**

Telefon: 08161 53879 30

E-Mail: eb-freising@caritasmuenchen.de

GRUPPEN

Von Trennung und Scheidung betroffen

Trennung und Scheidung sind einschneidende Lebensereignisse, die allein schwer zu bewältigen sind. Diese Gesprächsgruppen bieten Unterstützung bei der Bewältigung der im Zusammenhang mit Trennung und Scheidung auftretenden Probleme:

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

Infos und Anmeldung bei:

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

Ehe-, Familien- und
Lebensberatung Rosenheim
Max-Joseph-Platz 23 • **83022 Rosenheim**
Tel.: 08031 381850

Ehe-, Familien- und
Lebensberatung Ebersberg
Sieg hartstr. 27 • **85560 Ebersberg**
Tel.: 08092 22218

Ehe-, Familien- und
Lebensberatung Dachau
Mittermayerstr. 13 • **85221 Dachau**
Tel.: 08131 55486

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.

München:
Ansprechpartnerin
Dorothea Hahn
Tel. 0179 2965231

UNTERNEHMUNGEN UND FAHRTEN

Osterfahrt – Das neue Rom

Termine:

Ostermontag,
05.04.2021 bis
Samstag, 10.04.2021

Ort:

Casa Santa Maria,
Viale delle Medaglie
d'Oro 400,
00136 Roma,
Begegnungszentrum
der Erzdiözese
München und Freising

Kosten:

€350,00 für
Unterkunft und
Halbpension/Person
im Doppelzimmer (vor
Ort zu bezahlen),
Bahnfahrt (Kosten sind
abhängig von aktuellen
Angeboten),
€24,00 Busticket in
Rom

Leitung:

Susanne Ehlert
Peter Beer

Anmeldung:

schriftlich

Die facettenreiche Stadt Rom lädt uns ein neben dem historischen Zentrum und dem Vatikan, auch die moderne Seite dieser Metropole mit ihren Menschen kennenzulernen.

Indem wir ausgewählte Beispiele neuer Architektur erkunden, möchten wir ebenfalls erfahren, wie Menschen heute in dieser für uns so besonderen Stadt leben.

In der Casa Santa Maria Patrona della Baviera werden wir herzlich willkommen sein.

www.casasantamaria.de

Dieses Angebot richtet sich an Alleinerziehende, denen es möglich ist, ohne Kind/er unterwegs sein zu können, auch wenn sie noch mit ihnen zusammenleben.

UNTERNEHMUNGEN UND FAHRTEN

Frühlingsfest im Haus Dorothee

Feiern, Schlemmen und Lachen, Hängemattenfeeling für die Seele

Wir laden Mütter, Väter mit oder ohne ihre Kinder ein am Sonntag, 02.05.2021

11:00 Uhr ankommen, umschaun,
kennen lernen

ab 11:30 Uhr brunchen, ratschen,
spielen, entspannen

ca. 14:00 Uhr Abschluss

Termin:

So, 02.05.2021

Leitung:

Susanne Ehlert
Dagmar Grallath
Regina Knoblich

Anmeldung:

schriftlich
bis 10 Tage vorher

Sommerausflug 2021

Sommerwanderung für Groß und Klein

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.

Termin:

So, 04.07.2021

Leitung:

Susanne Ehlert
Dagmar Grallath
Regina Knoblich

Anmeldung:

schriftlich
bis 10 Tage vorher

UNTERNEHMUNGEN UND FAHRTEN

Ferienfreizeit in Natz/Südtirol, 24. Mai – 03. Juni 2021

Termin:

Pfingstmontag,
24.05.2021 bis
Fronleichnam,
03.06.2021

Kosten

Erwachsene und
Jugendliche
ab 13 Jahre: € 625,00

Kinder von
7-12 Jahre: € 525,00

Kinder bis
6 Jahre: € 475,00

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

Leitung:

Susanne Ehlert
Denise Peachey
Kinderbetreuer*innen

Anmeldung:

schriftlich

INFO

Unter bestimmten
Voraussetzungen
werden Münchner
Familien bei den
Ferienfreizeiten
durch die Landes-
hauptstadt München
gefördert.



Landeshauptstadt
München
Sozialreferat
Stadtjugendamt

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

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. 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 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

UNTERNEHMUNGEN UND FAHRTEN

Ferienfreizeit in Rom

Termin:

Donnerstag,
02.09.2021 –
Donnerstag,
09.09.2021

Kosten:

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

Leitung:

Susanne Ehlert
Peter Beer
Kinderbetreuerin

Anmeldung:

schriftlich

*Falls es Ihnen schwer
fällt, die Ferienfreizeit
zu finanzieren, wen-
den 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 uns in der hauseigenen Kapelle
zusammenfinden.

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

FÜR SEELE UND LEIB

Willkommen kleines Menschenkind!

Termin:

aktueller Termin
wird auf unserer
Homepage ver-
öffentlicht

Haus Dorothee

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

Leitung:

Susanne Ehlert
Dagmar Grallath
Regina Knoblich

Anmeldung:

schriftlich

Segensfeier für Babys und Kleinkinder

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

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

Im Anschluss stärken wir unser leib-
liches Wohl, indem wir miteinander
essen.

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

Termin:

Fr, 05.03.2021,
18:00 Uhr

Kath. Kirche Heilig

Geist, München,
Prälat-Miller-Weg 1

Veranstalter:

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

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

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

FÜR SEELE UND LEIB

Auf der Suche nach der goldenen Muschel

Termin:

Sonntag, 13.06.2021,
von 10:00 Uhr
(Starnberg)
bis ca. 17:30 Uhr
(Herrsching)

Leitung:

Claudia Koch,
Pilgerbegleiterin
Sylvia Braun-
Schmidtner,
Familienpastoral
Susanne Ehlert,
Alleinerziehenden-
seelsorge

Anmeldung:

schriftlich

**Ein Pilgerwandertag für Erwachsene
und Kinder auf dem Münchner
Jakobsweg**

Die Route geht von Starnberg durch die
Maisinger Schlucht zum Kloster
Andechs mit einer reinen Gehzeit von
ca. 3 Stunden. Unterwegs gibt es
Impulse für Groß und Klein.
Ein gemeinsames Picknick und eine
mögliche Einkehr in Andechs lassen
auch das leibliche Wohl nicht zu kurz
kommen.

Alle Familienformen sind herzlich will-
kommen!

Dies ist ein gemeinsames Angebot der
Fachbereiche Familienpastoral und
Alleinerziehendenseelsorge.

Genauere Informationen bekommen Sie
in einem Schreiben nach Ihrer
Anmeldung ca. 2 Wochen vor der
Veranstaltung.

FÜR SEELE UND LEIB

Für meine Trauer: Wort – Musik – Segen

Termine:

jeweils am ersten So
im Monat, 19:00 Uhr
07.03./04.04./02.05./
06.06./04.07. und
01.08.2021

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

Verantwortlich:

Projektgruppe Kirche
und Trauer der
Erzdiözese München
und Freising

***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 Wand-
lung möglich wird.

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

FÜR SEELE UND LEIB

Besinnung in der Fastenzeit

Termine:

jeweils am Mi,
17:30 - 18:30 Uhr
03.03./10.03./17.03.
und 24.03.2021
(einzeln buchbar)

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

Leitung:

Regina Knoblich

Kinderbetreuung:

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

**Am 03.03. keine
Kinderbetreuung!**

Anmeldung:

schriftlich
**jeweils bis 10 Tage
vorher**

Bei mir könnt ihr Ruhe finden.
Bei mir könnt ihr still werden.
Bei mir könnt ihr froh werden.
Ich mache keinen Stress.

Mt 11,30 (Projekt Evangelium in leichter Sprache)

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

Bitte mitbringen:

bequeme Kleidung (Jogginghose),
warme Socken

Sonntagsbrunch

Termine:

jeweils am So,
11:00 - 14:00 Uhr
28.03./25.04./
20.06. und
25.07.2021
(einzeln buchbar)

Haus Dorothee

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

Leitung:

Dagmar Grallath

Anmeldung:

schriftlich
jeweils bis 10 Tage
vorher

Wir treffen uns um

- Bekannte wieder zu sehen
- Neue kennenzulernen
und natürlich zum
- schlemmen
- ratschen
- lachen.

Es gibt Brezen mit Butter sowie Kaffee
und Tee.

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

... kreativ werden, kochen, singen oder
spielen im Haus Dorothee oder der
näheren Umgebung. Was genau wir
machen, werden wir ein paar Tage vor-
her entscheiden, auch in Abhängigkeit
davon, was im Rahmen der Kontakt-
beschränkungen zum Schutz vor
COVID-19 gerade möglich ist. Wir
freuen uns auf alle, die miteinander
mit Abstand eine schöne Zeit verbrin-
gen möchten.

Lasst uns miteinander ...

Termine:

jeweils am Mi,
17:00 - 19:00 Uhr
07.04./21.04./05.05./
09.06. und
07.07.2021
(einzeln buchbar)

Haus Dorothee

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

Leitung:

Regina Knoblich
Dagmar Grallath

Kosten:

€ 2,00 pro Familie

Anmeldung:

schriftlich
jeweils bis 10 Tage
vorher

Einzelbegleitung in Lebensfragen durch Regina Knoblich

Termine:

nach Vereinbarung
mittwochs,
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.

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

Systemische Einzel- und Familienbegleitung durch Dagmar Grallath

Familientherapeutin, DGSF

Termine:

nach Vereinbarung
mittwochs,
15:00 - 17:00 Uhr
mit paralleler
Kinderbetreuung,
außer in den Ferien

Haus Dorothee

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

Anmeldung:

telefonisch
089 668708

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

Sie suchen eine neue Perspektive, einen Weg aus einer festgefahrenen Situation?

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

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

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

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

Familientherapeutin, DGSF

Termine:

nach Vereinbarung
jeweils am Mi,
15:00 - 17:00 Uhr
mit paralleler
Kinderbetreuung,
außer in den Ferien

Haus Dorothee

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

Anmeldung:

telefonisch
089 668708

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

Einzelberatung in Rechtsfragen durch Dorothea von der Wippel

Rechtsanwältin, Mediatorin

Termine:

jeweils am Mi,
15:00 - 18:00 Uhr
10.03./14.04./12.05./
16.06. und
14.07.2021
vsl. als telefonische
Beratung

Haus Dorothee

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

Kinderbetreuung:

Dagmar Grallath

Kosten:

keine, bei
einmaliger Beratung

Anmeldung:

telefonisch
089 2137-1236

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

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

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

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

In einem kostenlosen Erstgespräch soll mit Ihnen geklärt werden,

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

INFO

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

Über Familienmediation

KONTAKT

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

*Susanne Ehlert
Tel. 089 2137-1236*

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

Mediation kann dabei helfen.

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

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

- **Trotz der angegebenen Starts ist der Einstieg für Neue bei den meisten Veranstaltungen jederzeit möglich.**
- Zu einer Veranstaltung aus dem Programm des Fachbereichs Alleinerziehendenseelsorge können Sie sich anmelden:
 - **online** auf www.alleinerziehende-programm.de
 - mit der anhängenden **Anmeldekarte**
 - per **E-Mail** an alleinerziehende@eomuc.de
- Zur Information über die Erhebung personenbezogener Daten lesen Sie bitte die Datenschutzerklärung auf unserer Website: www.alleinerziehende-programm.de
- Die üblichen Anmeldedaten (Name, Adresse, telefonische und E-Mail-Erreichbarkeit) sind für die Seminarverwaltung und seminarbezogene Korrespondenz erforderlich. Die Geburtsdaten von mitreisenden Kindern und Jugendlichen sind für die genaue Berechnung der gestaffelten Pensionskosten an den Veranstaltungsorten notwendig und werden darüber hinaus nicht verwendet.
- Bitte geben Sie bei der Anmeldung verbindlich an, ob Sie Kinderbetreuung brauchen.
- **Wir behalten uns vor, Angebote zu ändern oder abzusagen, falls es die aktuelle Infektionslage bezüglich COVID-19 erfordert. Bitte beachten Sie daher auch die aktuellen Hinweise auf unserer Homepage!**

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

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

HINWEIS

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

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

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



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

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

1. Haftung

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

2. Versicherungen

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

3. Mitteilungspflichten

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

4. Ausschluss

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

5. Nutzungsrechte

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

6. Unwirksamkeit einzelner Bestimmungen

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

ALLEIN ERZIEHENDE FRAUEN UND MÄNNER

Kontakt

Alleinerziehendenseelsorge

Susanne Ehlert

Fachbereichsleiterin

Schrammerstr. 3 • 80333 München

Telefon 089 2137-1236

E-Mail: alleinerziehende@eomuc.de

Regina Knoblich

Leiterin Haus Dorothee

Begegnungsstätte für Alleinerziehende

St.-Michael-Str. 88 • 81671 München

Telefon 089 668708

E-Mail: alleinerziehende@eomuc.de

www.alleinerziehende-programm.de



ERZDIOZESE MÜNCHEN
UND FREISING