

ALLEIN  
ERZIEHENDE  
FRAUEN UND MÄNNER  
ERZDIÖZESE MÜNCHEN UND FREISING

ANGEBOTE  
HERBST-WINTER  
2021/2022



## WICHTIGER HINWEIS ZU UNSEREN ANGEBOTEN!

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



### Impressum

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

### Verantwortlich für den Inhalt:

Ressort Seelsorge und kirchliches Leben  
Fachbereich Alleinerziehendenseelsorge  
Realisation des Produkts in Zusammenarbeit  
mit der Stabsstelle Kommunikation, Medienmanagement

### Bildnachweis:

Portraitbilder: Creativ Fotostudio Allan Richard Tobis, München,  
Foto Lorbach, Baldham

Titelbild: Thomas Söllner/Fotolia.de

Gestaltung: donath & friends Werbeagentur, Dachau

Druck: Universal Medien GmbH, München

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

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

UID-Nummer: DE811510756



## LIEBE ALLEINERZIEHENDE FRAUEN UND MÄNNER!

### Wir sind für Sie da!

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

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

### Alle Angebote finden Sie in diesem Heft!

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

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



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



**Regina Knoblich**  
Leiterin Haus Dorothee  
Tel.: 089 668708



**Dagmar Grallath**  
Pädagogische Fachkraft



**Antonie Maier**  
Sekretärin

## Thematische Wochenenden

- Aufrecht und stark 6
- Weil du, mein Kind, es mir wert bist 7
- Eintauchen in Licht 8
- Stimmungsvoll 9
- Trennung bewältigen, Zukunft gewinnen 10

## Haus Dorothee

- Raus aus dem Kopf 11
- Atempause – Zeit nur für mich 12
- Schreibwerkstatt 13
- Auszeit vom Alltag 14
- Wertvolles bewahre ich mir (Kreativnachmittag) 15
- Zeit miteinander 16
- Sich selbst in Form bringen (Kreativnachmittag) 17
- Wie kommt mein Kind gut über die Runden 18
- Gemeinsam stark für alleinerziehende Mütter/Väter 19

## Gruppen

- Geburtsvorbereitung 20
- Baby-Treff 21
- Gruppen tun gut 22
- Pubertät – 2/3 erwachsen 23
- Wenn die Kinder erwachsen werden 24
- Mütter, deren Kind/er beim Vater leben 25
- Väter in/nach Trennung und Scheidung 26
- „Hier bin ich Mensch, hier darf ich's sein“ - Offener Treff 27

## Weitere Angebote

- Gruppen tun gut – Infos über Alleinerziehenden-Gruppen 28
- Von Trennung und Scheidung betroffen 29
- Kinder im Blick – ein Kurs für Eltern in Trennung 30
- Für verwitwete Alleinerziehende 30

---

## INFO

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

## Unternehmungen und Fahrten

- Herbstausflug 31
- Vorankündigung Fahrten Sommerhalbjahr 2022 31

## Für Seele und Leib

- Rastplatz um acht 32
- Willkommen kleines Menschenkind 33
- Wenn Wege sich trennen – ökumenischer Gottesdienst für getrennt Lebende und Geschiedene 34
- Für meine Trauer 35
- Besinnung in der Adventszeit 36
- Sonntagsbrunch 37
- Lasst uns miteinander 38

## Beratung und Information

- Einzelbegleitung in Lebensfragen 39
- Systemische Einzel- und Familienbegleitung 40
- Einzelberatung in Erziehungs-, Umgangs- und Entwicklungsfragen 41
- Einzelberatung in Rechtsfragen und Mediation 42
- Einzelberatung in Versicherungsfragen 43
- Infos über Familien-Mediation 44
- Infoabend:  
Was passiert, wenn mir etwas passiert? 45
- Infoabend:  
Krankheit, Krankenhaus und andere Katastrophen 45

## Hinweise

- Anmeldung und Kinderbetreuung, weitere Angebote 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!

## Aufrecht und stark ... 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 aufrichtigen Grundstimmung leben.

Aufrecht und stark sind wir unabhängig 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 erleben, können sie selber zur Kraft in ihrem Leben finden.

---

Termin:	<b>Fr., 24.09.2021, 18:00 Uhr bis So., 26.09.2021, 13:00 Uhr</b>
Ort:	<b>Jugendhaus Josefstal (Schliersee/Neuhaus)</b>
Kosten für Vollpension:	<b>Erwachsene € 57,00 Kinder 4-6 J. € 30,00 Kinder 7-13 J. € 33,00 Jugendliche € 44,00</b>
Leitung:	<b>Gabriele Schlüter, Susanne Ehlert</b>
Kinderbetreuung:	<b>Für Kinder ab 3 Jahre</b>
Anmeldung:	<b>online oder per E-Mail</b>
Wichtige Information:	<b>Eine Zu- oder Absage erfolgt ca. 4 Wochen vor der Veranstaltung. Bitte beachten Sie den Hinweis auf Seite 4 über die Möglichkeit eines Zuschusses.</b>

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

### Rollenklärung von Mutter/Vater und Kind

Dass Alleinerziehende für ihre Kinder Sorge tragen, ist selbstverständlich, dass es aber gut ist, wenn sie sich in erster Linie um sich selbst kümmern, fällt oft hinten runter. Wir möchten Ihnen Gründe nennen, warum diese Selbstfürsorge aber dennoch wichtig ist:

Kinder haben ganz feine Sensoren, wenn es darum geht, das emotionale Gleichgewicht innerhalb ihrer Familie auszugleichen. Sie trösten, wenn die Mutter/der Vater traurig ist, sie stellen sich als Gesprächspartner\*innen zur Verfügung, wenn Redebedarf ist, sie schenken Nähe, wenn Einsamkeit droht, sie halten die Wut aus, die eigentlich dem anderen Elternteil gilt, sie kümmern und sorgen sich, wenn die Mama/der Papa krank ist, sie werden zu kleinen Erwachsenen, wenn es um Entscheidungen geht ... Sie rutschen in eine Rolle, die die Gefahr birgt, sie zu überfordern.

Kinder aber können sich gut entwickeln, wenn ihre Rolle als Kind für sie klar ist, das heißt, wenn sie frei sein können von der Verantwortung für die eigenen Eltern. 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.

---

Termin:	<b>Fr., 12.11.2021, 18:00 Uhr bis So., 14.11.2021, 13:00 Uhr</b>
Ort:	<b>Jugendhaus Josefstal (Schliersee/Neuhaus)</b>
Kosten für Vollpension:	<b>Erwachsene € 57,00 Kinder 4-6 J. € 30,00 Kinder 7-13 J. € 33,00 Jugendliche € 44,00</b>
Leitung:	<b>Barbara Hülmeyer, Susanne Ehlert</b>
Kinderbetreuung:	<b>Für Kinder ab 3 Jahre</b>
Anmeldung:	<b>online oder per E-Mail</b>
Wichtige Information:	<b>Eine Zu- oder Absage erfolgt ca. 4 Wochen vor der Veranstaltung. Bitte beachten Sie den Hinweis auf Seite 4 über die Möglichkeit eines Zuschusses.</b>

## Eintauchen in Licht

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

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

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

Aus dieser Fülle wollen wir unseren eigenen Glanz entdecken und uns selbst mit Wertschätzung begegnen. Wir werden dem Licht eine Schale gestalten, in der es mit Gold und Glitzer noch mehr zur Geltung kommt. Es wird ein richtiges Lichtverwöhnwochenende!

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

---

Termin:	<b>Fr., 03.12.2021, 18:00 Uhr bis So., 05.12.2021, 13:00 Uhr</b>
Ort:	<b>Bildungshaus St. Martin Kloster Bernried am Starnberger See</b>
Kosten für Vollpension:	<b>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</b>
Leitung:	<b>Gabriele Schlüter, Susanne Ehlert</b>
Kinderbetreuung:	<b>Für Kinder ab 3 Jahre</b>
Anmeldung:	<b>online oder per E-Mail</b>
Wichtige Information:	<b>Eine Zu- oder Absage erfolgt ca. 4 Wochen vor der Veranstaltung. Bitte beachten Sie den Hinweis auf Seite 4 über die Möglichkeit eines Zuschusses.</b>

## Stimmungsvoll

Meine Stimme ist etwas sehr Individuelles. Sie verleiht mir Ausdruck, mit ihr gebe ich mich zu erkennen und stelle den Kontakt zu meiner Umwelt her. Je nachdem wie ich gestimmt bin, spreche ich laut, leise, aufgeregter oder entspannt, ...

Singen ist eine besondere Art des Ausdrucks. Ich kann für mich, für andere oder auch miteinander singen.

Gemeinsames Singen verbindet und stärkt das Gemeinschaftsgefühl.

In einer Familie geht es ebenfalls darum, sich aufeinander einzustimmen, einen guten Ton zu pflegen und taktvoll miteinander umzugehen. Gemeinsame Lieder können dabei helfen, stimmungsvoll in Kontakt zu sein und unnötigem Stress entgegen zu wirken.

Bei diesem Seminar möchten wir ein ganzes Wochenende singen und klingen. Es wird eine bunte Mischung bekannter und neuer Lieder geben. Gospels und Co., Volkslieder sowie heilsame Lieder, die der Seele und dem Körper gut tun, werden ebenfalls dabei sein.

---

Termin:	<b>Fr., 28.01.2022, 18:00 Uhr bis So., 30.01.2022, 13:00 Uhr</b>
Ort:	<b>Jugendhaus Josefstal (Schliersee/Neuhaus)</b>
Kosten für Vollpension:	<b>Erwachsene € 57,00 Kinder 4-6 J. € 30,00 Kinder 7-13 J. € 33,00 Jugendliche € 44,00</b>
Leitung:	<b>Verena Oberloher, Susanne Ehlert</b>
Kinderbetreuung:	<b>Für Kinder ab 3 Jahre</b>
Anmeldung:	<b>online oder per E-Mail</b>
Wichtige Information:	<b>Eine Zu- oder Absage erfolgt ca. 4 Wochen vor der Veranstaltung. Bitte beachten Sie den Hinweis auf Seite 4 über die Möglichkeit eines Zuschusses.</b>

## Trennung bewältigen, Zukunft gewinnen

Wenn Eltern-Paare sich trennen, endet nicht nur eine Liebesbeziehung. Ganze Lebensentwürfe, eine gemeinsame Geschichte, Allianzen und Wirtschaftsgemeinschaften hielten den Erwartungen nicht stand. Wer hält zu wem? Wer lebt wo? Wem „gehören“ die Kinder, wenn sie krank sind? Wohin mit den eigenen Gefühlen und Hoffnungen? Und wie die Elternschaft aufrechterhalten, wenn jeder Kontakt mit dem Ex-Partner/der Ex-Partnerin wehtut oder wütend macht? Wann und wie kann eine Partnerin oder ein neuer Partner in das Patchworkmuster aufgenommen werden?

Fragen über Fragen, und dazu schwer zu kontrollierende und teils widersprüchliche Gefühle. Trauer und Wut, Schuldgefühle, Kränkung und Hilflosigkeit gehören wohl immer dazu, manchmal auch Euphorie. Trotz der Fülle von alltäglichen Herausforderungen ist es wichtig, diesen Gefühlen Raum zu geben, um frei zu werden für neue Erfahrungen und neue Nähe.

An diesem Wochenende wollen wir sortieren, wo die Einzelnen stehen, und was sie von einem echten Neubeginn trennt. Zudem sollen erste Schritte in das neue Leben entwickelt werden.

---

Termin:	<b>Fr., 11.02.2022, 18:00 Uhr bis So., 13.02.2022, 13:00 Uhr</b>
Ort:	<b>Aktionszentrum Benediktbeuern</b>
Kosten für Vollpension:	<b>Erwachsene € 100,00 EZ-Zuschlag € 10,00 Kinder 2-5 J. € 35,00 Kinder 6-12 J. € 30,00 Kinder ab 13 J. € 80,00</b>
Leitung:	<b>Anja Malanowski, Susanne Ehlert</b>
Kinderbetreuung:	<b>Für Kinder ab 3 Jahre</b>
Anmeldung:	<b>online oder per E-Mail</b>
Wichtige Information:	<b>Eine Zu- oder Absage erfolgt ca. 4 Wochen vor der Veranstaltung. Bitte beachten Sie den Hinweis auf Seite 4 über die Möglichkeit eines Zuschusses.</b>

## Raus aus dem Kopf ... ... rein in den Körper!

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

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

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

Geborgenheit in der Gemeinschaft und die Verbindung zueinander spüren – ohne Worte.

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

Komm zu uns, tanz mit uns!

---

Termine:	<b>jeweils am Sa., 15:00 - 17:30 Uhr 23.10. / 20.11. / 18.12.2021 15.01. / 12.02.2022 einzeln buchbar</b>
Ort:	<b>Haus Dorothee St.-Michael-Str. 88, 81671 München, Berg am Laim</b>
Leitung:	<b>Viktoria Korenika, Diplom-Psychologin und Heilpraktikerin</b>
Kinderbetreuung:	<b>Dagmar Grallath</b>
Kosten:	<b>€5,00</b>
Anmeldung:	<b>online oder per E-Mail jeweils bis 10 Tage vorher</b>

## THEMATISCHES ANGEBOT

### Atempause – Zeit nur für mich

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

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

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

---

Termine:	<b>jeweils am Sa., 15:00 – 17:30 Uhr</b> 25.09 / 13.11. / 11.12.2021 29.01. / 19.02.2022 einzeln buchbar
Ort:	<b>Haus Dorothee</b> St.-Michael-Str. 88, 81671 München, Berg am Laim
Leitung:	<b>Maria Eberl,</b> Atemtherapeutin
Kinderbetreuung:	<b>Dagmar Grallath</b>
Kosten:	€5,00
Anmeldung:	<b>online oder per E-Mail</b> jeweils bis 10 Tage vorher

## THEMATISCHES ANGEBOT

### Schreibwerkstatt

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

Wer schreibt, spielt mit Möglichkeiten: so oder anders zu formulieren, diese Perspektive einzunehmen oder eine andere, an der Oberfläche zu bleiben oder tiefer einzutauchen.

Wir können mit Sprache und Buchstaben experimentieren und auf Regeln von Rechtschreibung und Grammatik pfeifen.

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

---

Termine:	<b>jeweils am Do., 20:00 – 22:00 Uhr</b> 23.09. / 21.10. / 18.11. / 16.12.2021 20.01. / 17.02.2022 - ONLINE -
Ort:	<b>Zusätzlich am Sa., 04.12.2021</b> 15:00 – 17:30 Uhr im <b>Haus Dorothee</b> St.-Michael-Str. 88, 81671 München, Berg am Laim
Leitung:	<b>Anja Malanowski,</b> Familientherapeutin DGSF, Atemtherapeutin
Kinderbetreuung:	<b>am 04.12.2021 Dagmar Grallath</b>
Kosten:	€5,00
Anmeldung:	<b>online oder per E-Mail</b> jeweils bis 10 Tage vorher

## THEMATISCHES ANGEBOT

### Auszeit vom Alltag

Alleinerziehende haben viele Herausforderungen alleine zu bewältigen, wie die Vereinbarkeit von Beruf, Kindererziehung und Haushalt. Das Beziehungsgefüge muss immer wieder neu reflektiert werden.

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

Unterstützen werden uns dabei der gemeinsame Austausch, Körperwahrnehmung, Körperübungen sowie meditative Elemente. Dadurch schöpfen wir wieder Kraft und gehen gestärkt in den Alltag.

Ein Einstieg ist jederzeit möglich, soweit Plätze frei sind.

---

Termine:	<b>jeweils am Mi., 17:30 – 19:00 Uhr</b> 29.09. / 27.10. / 24.11. / 22.12.2021 26.01. / 23.02.2022
Ort:	<b>Haus Dorothee</b> St.-Michael-Str. 88, 81671 München, Berg am Laim
Leitung:	<b>Sabine Kamola,</b> Körper- und Familientherapeutin
Kinderbetreuung:	<b>Dagmar Grallath</b>
Kosten:	<b>€30,00 (für 6 Abende)</b>
Anmeldung:	<b>online oder per E-Mail</b> <b>bis 10 Tage vorher</b>

## THEMATISCHES ANGEBOT

### Wertvolles bewahre ich mir (Kreativnachmittag)

Das Leben ist bunt!

Zu schnell geht in der Hektik des Alltages Wertvolles verloren: Nämlich, das was stärkt, was gelungen ist, was angepackt werden will, oder eine verrückte Idee, die endlich Realität werden sollte.

Diese Eindrücke und Gedanken gilt es festzuhalten – am besten kreativ.

An diesem Nachmittag wird ein farbenfrohes „Glücksbüchlein“, ein „Lebensleprello“ oder ein „Lebenspuzzle“ entstehen, das im Alltag weiter begleiten und gestaltet werden kann.

Kinder ab 6 Jahren können auch ein eigenes Erinnerungsbüchlein gestalten.

**Bitte mitbringen nach Möglichkeit:**  
geeignete Kleidung zum Werkeln

---

Termin:	<b>Sa., 02.10.2021, 14:00 – 17:00 Uhr</b>
Ort:	<b>Haus Dorothee</b> St.-Michael-Str. 88, 81671 München, Berg am Laim
Leitung:	<b>Gabriele Schlüter,</b> Gestalt- und Werkpädagogin
Kinderbetreuung:	<b>Keine Kinderbetreuung!</b>
Kosten:	<b>€10,00 (pro Person inkl. Material)</b>
Anmeldung:	<b>online oder per E-Mail</b> <b>bis 10 Tage vorher</b>

## THEMATISCHES ANGEBOT

### Zeit miteinander

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.

---

Termin:	<b>Sa., 16.10.2021, 09:00 – 16:00 Uhr und So., 17.10.2021, 09:00 – 13:00 Uhr</b>
Ort:	<b>Haus Dorothee</b> St.-Michael-Str. 88, 81671 München, Berg am Laim
Leitung:	<b>Richarda Mursch, Antonia Werner</b>
Kinderbetreuung:	<b>Keine Kinderbetreuung!</b>
Kosten:	<b>€25,00 (pro Mutter-Tochter-Paar)</b>
Anmeldung:	<b>online oder per E-Mail bis 10 Tage vorher</b>

## THEMATISCHES ANGEBOT

### Sich selbst in Form bringen (Kreativnachmittag)

Mit geschlossenen Augen ein Stück Ton bearbeiten, den Kopf einmal ausschalten, ausruhen lassen. Und doch geschieht etwas: Die Hände übernehmen die „Arbeit“, sie begreifen. Denn sie geben weiter, was innerlich in mir ist, was ich empfinde, was mich ausmacht. Ein kleines „Werk“ entsteht, eine Gestalt.

Wir betrachten unsere Werke miteinander:

Was sagt es über mich?

Kann es ein Wegweiser für meine nächste Zeit sein?

Spannende Fragen!

Kinder ab 6 Jahren können auch ihre eigenen Kunstwerke gestalten.

**Bitte mitbringen nach Möglichkeit:**

Geeignete Kleidung zum Werkeln

Tuch zum Augen verbinden

Karton für den Transport

---

Termin:	<b>Sa., 27.11.2021, 14:00 – 17:00 Uhr</b>
Ort:	<b>Haus Dorothee</b> St.-Michael-Str. 88, 81671 München, Berg am Laim
Leitung:	<b>Gabriele Schlüter,</b> Gestalt- und Werkpädagogin
Kinderbetreuung:	<b>Keine Kinderbetreuung!</b>
Kosten:	<b>€10,00 (pro Person inkl. Material)</b>
Anmeldung:	<b>online oder per E-Mail bis 10 Tage vorher</b>

## Wie kommt mein Kind gut über die Runden?

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

In diesem Seminar wollen wir einen Blick darauf werfen, was wir unseren Kindern zutrauen können und wo sie Hilfe brauchen. Impulse zum Konzept der „wachsamen Sorge“ können neue Handlungsspielräume für schwierige Situationen aufzeigen – nicht nur, doch auch für Mütter, die heranwachsende Söhne alleine erziehen.

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

---

Termine:	<b>Fr., 21.01.2022, 17:30 – 19:00 Uhr</b> <b>Sa., 22.01.2022, 15:00 – 18:00 Uhr</b>
Ort:	<b>Haus Dorothee</b> St.-Michael-Str. 88, 81671 München, Berg am Laim
Leitung:	<b>Martin Gerhold,</b> Dipl. Sozialpädagoge, Paar- und Familientherapeut
Kinderbetreuung:	<b>Dagmar Grallath</b>
Kosten:	<b>€15,00</b>
Anmeldung:	<b>online oder per E-Mail bis 10 Tage vorher</b>

## Gemeinsam stark – für alleinerziehende Mütter/Väter

*(in Anlehnung an das vom Deutschen Kinderschutzbund entwickelte Konzept „Starke Eltern – Starke Kinder“<sup>®</sup>)*

Kinder brauchen Akzeptanz und Nähe.

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

Wir laden Sie herzlich zum Elternkurs „Gemeinsam stark“ ein.

Durch Inputs und das Eingehen auf spezielle Fragestellungen kommen Sie mit anderen Alleinerziehenden in einen Austausch über das Zusammenleben mit Ihrem Kind/Ihren Kindern und können daraus Anregungen für Ihren Alltag mitnehmen.

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

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

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

---

Termin:	<b>Fr., 29.10.2021, 17:30 – 19:00 Uhr</b> <b>Sa., 30.10.2021, 15:00 – 18:00 Uhr</b> <b>Sa., 06.11.2021, 15:00 – 18:00 Uhr</b>
Leitung:	<b>Yasmin Riza,</b> Dipl. Sozialpädagogin, Systemische Beraterin (SG), Theaterpädagogin
Kinderbetreuung:	<b>wird angeboten</b>
Kosten:	<b>€25,00</b>
Anmeldung:	<b>telefonisch 089 458025-0 oder schriftlich bis zum 01.10.2021 bei sif e. V.</b>
Info:	<b>Dieses Seminar wird wieder angeboten am 11.03. / 12.03. und 19.03.2022 bei der evang. Fachstelle für alleinerziehende Frauen und Männer</b>

## GRUPPEN

### Geburtsvorbereitung

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

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

Kursinhalte sind u. a.

- Körperwahrnehmungsübungen,
- 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:	<b>jeweils am So., 10:00 – 18:00 Uhr</b> <b>03.10. oder 28.11.2021 oder</b> <b>30.01. oder 27.03.2022</b> Nach Rücksprache ist auch ein individueller Kursbeginn möglich (auch privat).
Ort:	<b>Haus Dorothee</b> St.-Michael-Str. 88, 81671 München, Berg am Laim
Leitung:	<b>Erika Behrusi,</b> Geburtsvorbereiterin GfG, Geburtsbegleitung
Kosten:	<b>€40,00</b> Die Kosten werden evtl. auch durch Ihre Krankenkasse übernommen.
Anmeldung:	<b>online oder per E-Mail</b> jeweils bis 10 Tage vorher

## GRUPPEN

### Baby-Treff

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

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

Bei Fragen rund um den Alltag, zu den Themen Pflege, Erziehung u. ä. stehe ich Ihnen mit fachlicher Kompetenz und mütterlicher Erfahrung zur Verfügung, wie z. B.

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

Ein Einstieg ist jederzeit möglich!

---

Termine:	<b>mittwochs 10:00 – 12:00 Uhr</b> <b>ab 22.09.2021</b> (außer an Feiertagen und in den Schulferien)
Ort:	<b>Haus Dorothee</b> St.-Michael-Str. 88, 81671 München, Berg am Laim
Leitung:	<b>Dagmar Grallath</b>
Anmeldung:	<b>telefonisch 089 668708, online oder per E-Mail</b>

## GRUPPEN

### Gruppen tun gut

Wir sind Alleinerziehende und wollen

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

Wir freuen uns auf Gleichgesinnte bei unseren monatlichen Treffen.

#### Gruppe I mit Kinderbetreuung

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

Termine:	jeweils am Fr., 17:30 – 19:00 Uhr 24.09. / 22.10. / 19.11. / 17.12.2021 28.01. / 18.02.2022
Kinderbetreuung:	Dagmar Grallath
Ort:	Haus Dorothee St.-Michael-Str. 88, 81671 München, Berg am Laim
Leitung:	Regina Knoblich
Anmeldung:	online oder per E-Mail

---

#### Gruppe II

Termine:	jeweils am Fr., 17:30 – 19:00 Uhr 17.09. / 15.10. / 12.11. / 03.12.2021 14.01. / 11.02.2022
Ort:	Haus Dorothee St.-Michael-Str. 88, 81671 München, Berg am Laim
Leitung:	Regina Knoblich
Anmeldung:	online oder per E-Mail

---

#### Gruppe III (Online-Angebot)

Termine:	jeweils am Fr., 20:30 – 22:00 Uhr 17.09. / 15.10. / 12.11. / 03.12.2021 14.01. / 11.02.2022
Online:	über Zoom
Leitung:	Regina Knoblich
Anmeldung:	online oder per E-Mail

---

## GRUPPEN

### Pubertät – 2/3 erwachsen?

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

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

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

#### Gruppe I

Termine:	jeweils am Do., 19:30 – 21:00 Uhr 16.09. / 14.10. / 11.11. / 09.12.2021 13.01. / 10.02.2022
Ort:	Haus Dorothee St.-Michael-Str. 88, 81671 München, Berg am Laim
Leitung:	Dagmar Grallath
Anmeldung:	online oder per E-Mail

---

#### Gruppe II (Online-Angebot)

Termine:	jeweils am Di., 19:30 – 21:00 Uhr 14.09. / 12.10. / 09.11. / 07.12.2021 11.01. / 08.02.2022
Online:	über Zoom
Leitung:	Dagmar Grallath
Anmeldung:	online oder per E-Mail

---

## GRUPPEN

### Wenn die Kinder erwachsen werden

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

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

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

---

Termine:	<b>jeweils am Do., 16:45 – 18:15 Uhr</b> 16.09. / 14.10. / 11.11. / 09.12.2021 13.01. / 10.02.2022
Ort:	<b>Haus Dorothee</b> St.-Michael-Str. 88, 81671 München, Berg am Laim
Leitung:	<b>Regina Knoblich</b>
Anmeldung:	<b>online oder per E-Mail</b>

## GRUPPEN

### Für Mütter, deren Kinder beim Vater leben

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

Diese Situation konfrontiert Mütter mit vielerlei Fragen:

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

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

---

Termine:	<b>jeweils am Do., 18:00 – 19:30 Uhr</b> 30.09. / 28.10. / 25.11. / 16.12.2021 27.01. / 24.02.2022
Ort:	<b>Haus Dorothee</b> St.-Michael-Str. 88, 81671 München, Berg am Laim
Leitung:	<b>Sabine Fiegel</b>
Anmeldung:	<b>online oder per E-Mail</b>

## GRUPPEN

### Väter in/nach Trennung und Scheidung – Offener Treff

Eine gemeinsame Initiative des Fachbereichs Alleinerziehendenseel-  
sorge mit dem Fachbereich Männerseelsorge.

Das Angebot ermöglicht:

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

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

---

Termine:	<b>jeweils am Mo., 19:30 – 21:45 Uhr</b> 13.09. / 04.10. / 08.11. / 06.12.2021 10.01. / 07.02.2022
Ort:	<b>Haus Dorothee</b> St.-Michael-Str. 88, 81671 München, Berg am Laim
Leitung:	<b>Stefan Pawelka,</b> Dipl. Sozialpädagoge (FH), Systemischer Coach
Anmeldung:	<b>online oder per E-Mail</b>

## GRUPPEN

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

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

Sie sind mit und ohne Kind/er herzlich willkommen.

---

Termine:	<b>freitags 15:30 – 17:30 Uhr</b> <b>ab 17.09.2021</b> (außer an Feiertagen, Fenstertagen und in den Schulferien)
Ort:	<b>Haus Dorothee</b> St.-Michael-Str. 88, 81671 München, Berg am Laim
Leitung:	<b>Dagmar Grallath</b>

## GRUPPEN

### TREFFPUNKTE FÜR ALLEINERZIEHENDE – Gruppen tun gut

In einigen Pfarrgemeinden der Erzdiözese München und Freising gibt es Alleinerziehenden-Gruppen.

Es treffen sich betroffene Frauen und Männer, um sich über das Besondere ihrer Lebensform auszutauschen. Willkommen ist jede\*r unabhängig von der Konfession.

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

---

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

## GESPRÄCHSGRUPPEN

### Von Trennung und Scheidung betroffen

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

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

---

#### Infos und Anmeldung bei:

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

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

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

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

Der Kurs soll getrennten Eltern helfen, die Beziehung zu den Kindern zu pflegen, Konflikte mit ihnen besser zu bewältigen und in Krisensituationen auftanken zu können. Die Eltern nehmen getrennt voneinander teil, so dass der Blick – ungestört von Paarkonflikten – auf das Kind gerichtet werden kann.

---

#### Infos und Anmeldung bei:

Alle Angebote für München unter:  
[www.kinder-im-blick.de/muenchen/](http://www.kinder-im-blick.de/muenchen/)

Beratungsstelle für Eltern, Kinder und Jugendliche Ebersberg  
Bahnhofstr. 1, 85567 **Grafring**  
Telefon: 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

### Für verwitwete Alleinerziehende

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

Bei mehreren Interessierten kann auch eine Gruppe entstehen.

---

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

### Herbstwanderung 2021

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, es wird eine anspruchsvollere Route ausgewählt. Detaillierte Informationen bekommen Sie daher erst in einem Schreiben ca. 10 Tage vorher.

---

Termin:	<b>So., 03.10.2021</b>
Leitung:	<b>Susanne Ehlert, Dagmar Grallath, Regina Knoblich</b>
Anmeldung:	<b>online oder per E-Mail bis 10 Tage vorher</b>

### Ankündigung der Fahrten 2022

Für das Sommerhalbjahr 2022 planen wir drei Fahrten:

- In den **Osterferien** nach Rom (nur für Erwachsene) vom 19.04. – 23.04.2022
- In den **Pfingstferien** 10 Tage in Natz/Südtirol von Pfingstmontag, 06.06. – Donnerstag, 16.06.2022
- In den **Sommerferien** zwei Wochen auf Spiekeroog vom 31.07. – 13.08.2022

Anmeldungen für die Fahrten sind ab Februar 2022 möglich.

### Rastplatz um acht

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

#### „Rastplatz um acht“

Anhalten – Aussteigen – Durchatmen – Auftanken

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

Gemeinsam anhalten und Atem holen eröffnet uns die Möglichkeiten,

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

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

---

Termine:	<b>jeweils am Mo., 20:00 – 21:00 Uhr</b> 20.9. / 18.10. / 15.11. / 13.12.2021 17.01. / 14.02.2022 (einzeln buchbar)
Online:	<b>über Zoom</b>
Leitung:	<b>Susanne Ehlert, Dagmar Grallath, Regina Knoblich</b>
Anmeldung:	<b>online oder per E-Mail</b> <b>jeweils bis Freitag vorher</b> Sie bekommen dann die entsprechenden Zugangsdaten (Link) und Informationen.

### Willkommen kleines Menschenkind!

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 möchten 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 leibliches Wohl, indem wir miteinander essen.

---

Termin:	<b>aktueller Termin wird auf unserer Homepage veröffentlicht</b>
Ort:	<b>Haus Dorothee</b> St.-Michael-Str. 88, 81671 München, Berg am Laim
Leitung:	<b>Susanne Ehlert, Dagmar Grallath, Regina Knoblich</b>
Anmeldung:	<b>online oder per E-Mail</b>

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

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

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

---

Termin: **Fr., 01.10.2021, 18:00 Uhr**  
Ort: **Ev. Kirche St. Markus,  
München, Gabelsbergerstr. 6**  
Veranstalter: **Alleinerziehendenseelsorge im  
Erzbischöflichen Ordinariat München  
Evangelische Fachstelle für  
alleinerziehende Frauen und Männer  
Evangelisches Beratungszentrum  
Evangelische Kirchengemeinde St. Markus**

## Für meine Trauer Wort – Musik – Segen

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

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

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

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

---

Termine: **jeweils am ersten So. im Monat, 19:00 Uhr  
05.09. / 03.10. / 07.11. / 05.12.2021  
02.01. / 06.02. / 06.03.2022**  
Ort: **Kath. Kirche St. Paul  
München  
St.-Pauls-Platz  
U-Bahn-Station Theresienwiese**  
Verantwortlich: **Projektgruppe Kirche und Trauer  
der Erzdiözese München und Freising**

### Besinnung in der Adventszeit

Bei mir könnt ihr Ruhe finden.

Bei mir könnt ihr still werden.

Bei mir könnt ihr froh werden.

Ich mache keinen Stress.

*Mt 11,30 (Projekt Evangelium in leichter Sprache)*

Die Adventszeit lädt uns ein, den Alltag bewusst zu unterbrechen und Zeit für uns selbst zu nehmen. Gerne gestalte ich eine Stunde der Ruhe, Stille und Besinnung, um sich selbst wahrzunehmen und zu spüren.

Körperübungen und meditative Elemente wie zum Beispiel Fantasiereisen werden Leib und Seele gut tun und schenken die Möglichkeit, im Alltag Atem zu holen.

#### Bitte mitbringen:

bequeme Kleidung (Jogginghose), warme Socken

### Sonntagsbrunch

Wir treffen uns um Bekannte wieder zu sehen und Neue kennenzulernen und natürlich zum

- Schlemmen
- Ratschen
- Lachen.

Es gibt Brezen mit Butter sowie Kaffee und Tee.

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

---

Termine:	<b>jeweils am Mi., 17:30 – 18:30 Uhr</b> 01.12 / 08.12. / 15.12. / 22.12.2021 (einzeln buchbar)
Ort:	<b>Haus Dorothee</b> St.-Michael-Str. 88, 81671 München, Berg am Laim
Leitung:	<b>Regina Knoblich</b>
Kinderbetreuung:	<b>Dagmar Grallath</b> Wir kümmern uns um eine kleine Brotzeit für die Kinder.
Anmeldung:	<b>online oder per E-Mail</b> <b>jeweils bis 10 Tage vorher</b>

---

Termine:	<b>jeweils am So. von 11:00 – 14:00 Uhr</b> 26.09. / 24.10. / 21.11. / 19.12.2021 23.01. / 20.02.2022 (einzeln buchbar)
Ort:	<b>Haus Dorothee</b> St.-Michael-Str. 88, 81671 München, Berg am Laim
Leitung:	<b>Dagmar Grallath</b>
Anmeldung:	<b>online oder per E-Mail</b> <b>jeweils bis 10 Tage vorher</b>

## FÜR SEELE UND LEIB

### Lasst uns miteinander ...

... kreativ werden, kochen, backen, singen oder spielen mit Groß und Klein im Haus Dorothee.

Ab 17 Uhr wird je nachdem, vorbereitet und gekocht oder gebastelt, ab circa 18 Uhr wird dann gemütlich gegessen. Frei nach dem Motto: Weil es am schönsten ist, wenn man miteinander is(s)t!

---

Termine:	<b>jeweils am Mi. von 17:00 – 19:00 Uhr</b> Backen im Herbst: 06.10.2021 Kochen im Winter: 12.01.2022 Basteln im Fasching: 02.02.2022 Musik machen, um den Winter zu vertreiben: 09.02.2022
Ort:	<b>Haus Dorothee</b> St.-Michael-Str. 88, 81671 München, Berg am Laim
Leitung:	<b>Regina Knoblich, Dagmar Grallath</b>
Kosten:	<b>€2,00 / Familie</b>
Anmeldung:	<b>online oder per E-Mail</b> <b>jeweils bis 10 Tage vorher</b>

## BERATUNG

### Einzelbegleitung in Lebensfragen durch Regina Knoblich

Sie wollen einfach einmal aussprechen, was Sie belastet.

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

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

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

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

---

Termine:	<b>nach Vereinbarung</b> <b>mittwochs 15:00 – 17:00 Uhr mit paralleler</b> <b>Kinderbetreuung, außer in den Ferien</b>
Ort:	<b>Haus Dorothee</b> St.-Michael-Str. 88, 81671 München, Berg am Laim
Kinderbetreuung:	<b>Dagmar Grallath</b>
Anmeldung:	<b>telefonisch</b> <b>089 668708</b>

## BERATUNG

### Systemische Einzel- und Familienbegleitung durch Dagmar Grallath, *Familientherapeutin, DGSF*

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

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

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

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

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

---

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

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

Anmeldung: **telefonisch**  
**089 668708**

## BERATUNG

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

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

---

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

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

Anmeldung: **telefonisch**  
**089 668708**

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

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

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

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

Oder wünschen Sie Unterstützung bei der Suche nach einer konstruktiven und einvernehmlichen Regelung mit Ihrem Partner/Ihrer Partnerin über all die mit der Trennung verbundenen Angelegenheiten?

Die **Familienmediation** bietet Ihnen den Rahmen dafür.

In einem kostenlosen Erstgespräch soll mit Ihnen geklärt werden,

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

---

Termine:	<b>jeweils am Mi., 15:00 – 18:00 Uhr</b> 22.09. / 20.10. / 17.11. / 15.12.2021 19.01. / 16.02.2022
Ort:	<b>Haus Dorothee</b> St.-Michael-Str. 88, 81671 München, Berg am Laim
Kinderbetreuung:	<b>Dagmar Grallath</b>
Kosten:	<b>keine, bei einmaliger Beratung</b>
Anmeldung:	<b>telefonisch</b> <b>089 668708</b>
Wichtige Information:	<b>Wir bitten Sie um verbindliche Einhaltung der Termine, da die Beratungen für uns mit Kosten verbunden sind.</b>

## Einzelberatung in Fragen zu Versicherungen und Finanzen durch Melanie Carstens

Versicherungen?

Was ist das und wozu brauche ich das?

Für Sie ein Buch mit sieben Siegeln?

Oder noch nie Ihr Thema gewesen?

Betrifft das auch meine Kinder?

Was ist notwendig?

Ich beantworte Ihre Fragen sachgerecht und unabhängig.

Ich berate Sie zu der besonderen Situation nach einer Trennung, verschaffe mir mit Ihnen einen Überblick über Ihre Bedürfnisse oder schaue mir den Brief an, welchen Sie von Ihrer Versicherung bekommen haben und nicht wirklich verstehen.

Sie haben einen aktuellen Fall zur Leistung oder benötigen eine Dritte Meinung?

Oder haben einfach Lust jemandem unverblümt Ihre Fragen zu stellen?

Sie suchen Antworten auf Ihre Fragen oder eine unabhängige Beraterin – ich bin für Sie da und biete Ihnen meine Unterstützung an.

In einem kostenlosen Gespräch im Haus Dorothee werden wir Antworten und Lösungen finden.

Ich freue mich auf Sie!

---

Termine:	<b>nach Vereinbarung</b>
Ort:	<b>Haus Dorothee</b> St.-Michael-Str. 88, 81671 München, Berg am Laim
Kosten:	<b>keine, bei einmaliger Beratung</b>
Anmeldung:	<b>telefonisch</b> <b>089 668708</b>

## Über Familienmediation

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

### Mediation kann dabei helfen.

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

Aus diesem Prozess können eigenverantwortliche und rechtsverbindliche Verträge entstehen, die ein Scheidungsverfahren entlasten, da zu regelnde Dinge nicht mehr vor Gericht getragen werden müssen.

Gelingt eine Mediation, profitieren sowohl die sich Trennenden als auch die Kinder, weil sie erleben, dass ihre Eltern fähig sind, in einem würdevollen Prozess einvernehmliche Lösungen zu finden.

---

Kontakt: **Wenn Sie sich gerne über das Verfahren und die Inhalte einer Familienmediation informieren möchten, wenden Sie sich an:**  
**Susanne Ehlert**  
**Tel. 089 2137-1236**

## Was passiert, wenn mir etwas passiert?

Dieser Abend soll Ihnen Informationen geben über alle Fragen rund ums Testament von Alleinerziehenden. Fragen, die man oft lieber verdrängt, aber jede und jeder für sich unbedingt klären sollte.

Beispielsweise:

- Was passiert mit meinem Kind, wenn ich sterbe?
- Welche Rolle spielt das Vormundschaftsgericht?
- Wer sorgt dann für mein Kind?
- Wer erbt, wenn ich nichts geregelt habe?
- Wie verfasse ich ein Testament?

Termin: **Mi., 13.10.2021, 17:30 – 19:00 Uhr**

## Krankheit, Krankenhaus – und andere Katastrophen

Dieser Abend soll Sie informieren über vorsorgliche Regelungen im Falle von Krankheit und anderen Situationen, in denen Ihr Kind Betreuung benötigt.

- Wie kann ich Vorsorge für mich treffen?
- Wo bleibt mein Kind?
- Was ist mit dem Sorgerecht?
- Wie sinnvoll ist eine Vorsorgevollmacht, Betreuungsvollmacht und ein Patiententestament?

Termin: **Mi., 10.11.2021, 17:30 – 19:00 Uhr**

---

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

Leitung: **Dorothea von der Wippel**, Rechtsanwältin, Mediatorin

Kinderbetreuung: **Dagmar Grallath**

Kosten: **€5,00**

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

Wichtige Information:

**siaf e. V.** bietet einen Abend an zum Thema: **Meine Vorsorgemappe**  
 An diesem Abend erhalten Sie eine Vorsorgemappe und können erste Schritte in der Erstellung machen.

Termin: **Mo., 15.11.21, 18:30 – 20:30 Uhr**  
 Kostenbeitrag: **€5,00 (und €4,00 Kinderbetreuung)**  
 Anmeldung: **bis 08.11.21 an allfabeta@siaf.de**

## ALLGEMEINE HINWEISE

- **Trotz der angegebenen Starts ist der Einstieg für Neue bei den meisten Veranstaltungen jederzeit möglich.**
- Zu einer Veranstaltung aus dem Programm der Fachstelle für Alleinerziehende können Sie sich anmelden:
  - online auf [www.alleinerziehende-programm.de](http://www.alleinerziehende-programm.de)
  - per E-Mail an [alleinerziehende@eomuc.de](mailto:alleinerziehende@eomuc.de)
- 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 Anmeldedaten (Name, Adresse, telefonische und E-Mail-Erreichbarkeit) sind für die Seminarverwaltung und seminarbezogene Korrespondenz erforderlich. Die Geburtsdaten von mitreisenden Kindern und Jugendlichen sind für die genaue Berechnung der gestaffelten Pensionskosten an den Veranstaltungsorten notwendig und werden darüber hinaus nicht verwendet.
- Bitte geben Sie bei der Anmeldung verbindlich an, ob Sie Kinderbetreuung brauchen.
- **Wir behalten uns vor, Angebote zu ändern oder abzusagen, falls es die aktuelle Infektionslage bezüglich COVID-19 erfordert. Bitte beachten Sie daher auch die aktuellen Hinweise auf unserer Homepage!**
- **Weitere Angebote für Frauen** finden Sie im Programm der Frauenseelsorge auf [www.frauenseelsorge-muenchen.de](http://www.frauenseelsorge-muenchen.de)
- **Weitere Angebote für Männer** finden Sie im Programm der Männerseelsorge auf [www.maennerseelsorge-muenchen.de](http://www.maennerseelsorge-muenchen.de)

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

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

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

## ALLGEMEINE TEILNAHMEBEDINGUNGEN FÜR VERANSTALTUNGEN DES ERZBISCHÖFLICHEN ORDINARIATES MÜNCHEN, FACHBEREICH PARTNERSCHAFT – EHE – FAMILIE – ALLEINERZIEHENDE

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

### 1. Haftung

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

### 2. Versicherungen

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

### 3. Mitteilungspflichten

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

### 4. Ausschluss

Es wird erwartet, dass sich die Teilnehmerin/der Teilnehmer im Rahmen der inhaltlich-thematischen Zielsetzung der Angebote mitgestaltend beteiligt. Die Anweisungen und Verbote der 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.

## Kontakt

### **Alleinerziehendenseelsorge**

**Susanne Ehlert**

Fachbereichsleiterin

Schrammerstr. 3 • 80333 München

Telefon 089 2137-1236

E-Mail: [alleinerziehende@eomuc.de](mailto: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](mailto:alleinerziehende@eomuc.de)

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



ERZDIÖZESE MÜNCHEN  
UND FREISING