ALLEIN ERZIEHENDE

FRAUEN UND MÄNNER

ERZDIÖZESE MÜNCHEN UND FREISING

ANGEBOTE

Frühjahr/Sommer **2022**



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.





ERZDIÖZESE MÜNCHEN UND FREISING

Impressum

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

Verantwortlich für den Inhalt:

Ressort Seelsorge und kirchliches Leben Fachbereich Alleinerziehendenseelsorge

Realisierung des Produkts mit der Stabsstelle Kommunikation, Visuelle Kommunikation

Bildnachweis:

Portraitbilder: Susanne Ehlert, Dagmar Grallath (Creativ Fotostudio Allan Richard Tobis, München), Regina Knoblich (Foto Lorbach, Baldham), Kristina Celan (privat), 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 qGmbH

UID-Nummer: DE811510756



LIEBE ALLEINERZIEHENDE FRAUFN 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



Kristina Celan Sekretärin

Thematische Wochenenden • Die Kraft des (Selbst-)Mitgefühls spüren 6 Mutter und Sohn allein Zuhaus 7 Mit Leib und Seele Frau sein 8 • Meine Mutter und ich 9 • Aus dem Vollen schöpfen 10 im Haus Dorothee Raus aus dem Kopf 11 • Atempause – Zeit nur für mich 12 Schreibwerkstatt 13 Auszeit vom Alltag 14 7eit miteinander 15 • Von der Vielfalt meines Lebens (Kreativnachmittag) 16 Gemeinsam stark für alleinerziehende Mütter/Väter 17 Gruppen Geburtsvorbereitung 18 Baby-Treff 19 Gruppen tun gut 20 Pubertät – 2/3 erwachsen 21 • Wenn die Kinder erwachsen werden 22 • Mütter, deren Kind/er beim Vater leben 23 Väter in/nach Trennung und Scheidung 24 • "Hier bin ich Mensch, hier darf ich's sein" - Offener Treff 25 • Gruppen tun gut – Infos über Alleinerziehenden-Gruppen 26 Gesprächsgruppen • Von Trennung und Scheidung betroffen 27

• Kinder im Blick – ein Kurs für Eltern in Trennung

• Für verwitwete Alleinerziehende

| Frühlingsfest im Haus Dorothee | 30 |
|---|-----|
| Sommerwanderung für Groß und Klein | 31 |
| Ferienfreizeit in Natz/Südtirol | 32 |
| Ferienfreizeit auf der Insel Spiekeroog | 33 |
| Für Seele und Leib | |
| | 2.4 |
| Rastplatz um acht | 34 |
| Willkommen kleines Menschenkind | 35 |
| Wenn Wege sich trennen – ökumenischer Gottesdienst | |
| für getrennt Lebende und Geschiedene | 36 |
| Für meine Trauer | 37 |
| Besinnung in der Fastenzeit | 38 |
| BegegnungsFEIERTAG 2022 | 39 |
| Pilgern – Auf der Suche nach der goldenen Muschel | 40 |
| Sonntagsbrunch | 41 |
| Lasst uns miteinander | 42 |
| Beratung und Information | |
| Einzelbegleitung in Lebensfragen | 43 |
| Systemische Einzel- und Familienbegleitung | 44 |
| Einzelberatung in Erziehungs-, Umgangs- | |
| und Entwicklungsfragen | 45 |
| Einzelberatung in Rechtsfragen und Mediation | 46 |
| Einzelberatung in Versicherungsfragen | 47 |
| Infos über Familien-Mediation | 48 |
| Infoabend: | |
| Rund um Versicherungen | 49 |
| Hinweise | |
| Anmeldung und Kinderbetreuung, | |
| weitere Angebote | 50 |

Unternehmungen und Fahrten

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/

INFO

Teilnahmebedingungen

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

51

4

28

THEMATISCHES WOCHENENDE

Die Kraft des (Selbst-)Mitgefühls spüren

Wie können wir in herausfordernden Zeiten gut für uns selbst und unsere Liebsten da sein? Welche Ressourcen können uns helfen, insbesondere wenn die Situation selbst gerade nicht zu ändern ist?

An diesem Wochenende widmen wir uns ganz den unterschiedlichen Facetten von Mitgefühl, wie dem sanften und dem kämpferischen Selbstmitgefühl. Dabei schauen wir auch darauf, wo der Unterschied zwischen (Selbst-)Mitgefühl und (Selbst-)Mitleid liegt.

Wissenschaftliche Erkenntnisse über Mitgefühl zeigen deutlich, dass es sich lohnt, wenn wir uns diesem Thema zuwenden: Es stärkt nicht nur unsere Beziehungen, sondern wirkt sich auch positiv auf unser Nervensystem und unsere Gesundheit aus.

Praktische Übungen allein und in Kleingruppen helfen, das Wissen über Mitgefühl in unseren Alltag mitzunehmen. Der Austausch, die Reflexion und das spielerische Beisammensein in der Gruppe lassen uns die Kraft des (Selbst-)Mitgefühls spüren.

THEMATISCHES WOCHENENDE

Mutter und Sohn allein Zuhaus

Ist das denn überhaupt etwas Besonderes? Unterscheiden sich die Herausforderungen an alleinerziehende Mütter, wenn sie einen Jungen zu versorgen haben? Und was, wenn aus dem Bub ein Heranwachsender wird? Welche Fallgruben gilt es zu umgehen, welche Fähigkeiten brauchen Frauen, damit ihr Sohn zu einem souveränen Mann heranwachsen kann? Was bedeutet das Scheitern der Beziehung mit dem Vater für die Beziehung zum Sohn? Und welches Männerbild gibt eine alleinerziehende Mutter ihrem Sohn mit auf den Weg?

Ein ganzes Wochenende haben wir Zeit, um diesen Fragen mit verschiedenen Methoden auf die Spur zu kommen. Wir pirschen uns aus verschiedenen Richtungen und mit unterschiedlichen Methoden an unser Thema heran und erbeuten vielleicht ein paar Antworten.

Denn gemeinsam wollen wir herausfinden, was Mütter von Söhnen brauchen, um sich wohl und sicher in der Beziehung zu ihrem Kind zu fühlen. Und wir fragen, was Jungen brauchen, wenn sie nach der Trennung der Eltern bei der Mutter leben.

Termin: Fr., 11.03.2022, 18:00 Uhr bis

So., 13.03.2022,13:00 Uhr

Ort: Jugendhaus Josefstal (Schliersee/Neuhaus)

Leitung: Lena Schützle, Susanne Ehlert

Kinderbetreuung: Für Kinder ab 3 Jahre
Anmeldung: online oder per E-Mail

Wichtige Information: Eine Zu- oder Absage erfolgt ca. 4 Wochen

vor der Veranstaltung. Bitte beachten Sie den Hinweis auf Seite 4 über die Möglichkeit eines

Zuschusses.

Termin: Fr., 01.04.2022, 18:00 Uhr bis

So., 03.04.2022,13:00 Uhr

Ort: Bildungshaus St. Martin

Kloster Bernried am Starnberger See

Kosten für Erwachsene € 120,00 Vollpension: EZ-Zuschlag € 20,00 Kinder 3-6 J. € 50,00 Kinder 7-12 J. € 70,00 Kinder ab 13 J. € 90,00

Leitung: Anja Malanowski, Susanne Ehlert

Kinderbetreuung: Für Kinder ab 3 Jahre
Anmeldung: online oder per E-Mail

Wichtige Information: Eine Zu- oder Absage erfolgt ca. 4 Wochen

vor der Veranstaltung. Bitte beachten Sie den Hinweis auf Seite 4 über die Möglich-

keit eines Zuschusses.

THEMATISCHES WOCHENENDE

Mit Leib und Seele Frau sein

Gerade als alleinerziehende Mutter kann es gut sein, ganz unabgelenkt einen Blick auf das persönliche Frausein zu werfen und die eigene Weiblichkeit zu spüren.

An diesem Wochenende wollen wir uns mit Leib und Seele dem Frausein hingeben. Wir werden uns auf kreative Weise selber verschönern und mit sinnlichen Materialien "Weiblichkeit" als Kunstwerk neu gestalten.

Durch diesen liebevollen Umgang mit uns selbst erfährt unsere Seele neue Wertschätzung.

Wir nähren Leib und Seele, damit wir uns in unserer Haut wieder wohl fühlen können und ein positives Selbstbild gewinnen. Dadurch geben wir auch den Kindern ein Beispiel, mit sich selbst bewusst und liebevoll umzugehen.

THEMATISCHES WOCHENENDE

Meine Mutter und ich

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

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

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

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

Termin: Fr., 20.05.2022, 18:00 Uhr bis So., 22.05.2022,13:00 Uhr

Ort: Aktionszentrum Benediktbeuern

Leitung: Gabriele Schlüter, Susanne Ehlert

Kinderbetreuung: Für Kinder ab 3 Jahre
Anmeldung: online oder per E-Mail

Wichtige Information: Eine Zu- oder Absage erfolgt ca. 4 Wochen vor der Veranstaltung. Bitte beachten Sie den

Hinweis auf Seite 4 über die Möglichkeit eines

Zuschusses.

Termin: Fr., 01.07.2022, 18:00 Uhr bis

So., 03.07.2022,13:00 Uhr
Ort: Bildungshaus St. Martin

Kloster Bernried am Starnberger See

Kosten für Erwachsene € 120,00
Vollpension: EZ-Zuschlag € 20,00

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: online oder per E-Mail

Wichtige Information: Eine Zu- oder Absage erfolgt ca. 4 Wochen

vor der Veranstaltung. Bitte beachten Sie den Hinweis auf Seite 4 über die Möglich-

keit eines Zuschusses.

THEMATISCHES WOCHENENDE

Aus dem Vollen schöpfen

Der Sommer ist auf seinem Höhepunkt, alles blüht und summt, duftet und öffnet sich dem Leben. Und wir? Wir tun es auch. Wo summt das Leben in uns? Was mag sich öffnen und hingeben? Wir nähern uns mit Atemübungen unserem schöpferischen Grund und experimentieren mit dem, was sich zeigt. Wie drückt sich die Freude am Sein jetzt aus? Welche Sinne sind jetzt besonders wach?

Wir spielen mit dem, was uns die Natur schenkt, ohne einen Zweck erfüllen zu müssen. Tanzen wie die Schmetterlinge – aus Freude an der Bewegung, Schwimmen im See – weil sich die Haut nach der Berührung sehnt. Betrachten Blumen, bewundern ihre Schönheit. Stecken unsere Nasen in die Rosen, atmen ihren Duft ein.

Findet die Vielfalt einen Widerhall in uns? Wir lauschen atmend auf das Echo auf die sommerliche Üppigkeit in unserem Innern. Will etwas Gestalt oder Klang annehmen? Soll etwas Wort, ein Lachen oder Bild, Skulptur oder Stille werden? Wir lassen uns überraschen und schöpfen aus dem Vollen.

Und was, wenn es regnet? Auch dann werden sinnliche Genüsse zum Lauschen und sinnlichem Tun einladen. Ein Fest werden wir so oder so feiern

THEMATISCHES ANGEBOT

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!

Fr., 08.07.2022, 18:00 Uhr bis Termin

So., 10.07.2022,13:00 Uhr

Jugendhaus Josefstal (Schliersee/Neuhaus) Ort:

Kosten für Erwachsene € 57.00 Kinder 4-6 J. € 30,00 Vollpension: Kinder 7-13 J. € 33,00

Jugendliche € 44,00

Anja Malanowski, Susanne Ehlert Leitung:

Für Kinder ab 3 Jahre Kinderbetreuuna: online oder per E-Mail Anmeldung:

Wichtige Information: Eine Zu- oder Absage erfolgt ca. 4 Wochen vor der Veranstaltung. Bitte beachten Sie den

Hinweis auf Seite 4 über die Möglichkeit eines

Zuschusses.

jeweils am Sa., 15:00 - 17:30 Uhr Termine:

12.03. / 14.05. / 23.07.2022

einzeln buchbar

Haus Dorothee Ort:

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

Viktoria Korenika Leitung: Kinderbetreuung: **Dagmar Grallath**

€5,00 Kosten:

online oder per E-Mail Anmeldung:

jeweils bis 10 Tage vorher

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.

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.

jeweils am Sa., 15:00 - 17:30 Uhr Termine:

19.03. / 21.05. / 16.07.2022

einzeln buchbar **Haus Dorothee**

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

Maria Eberl Leitung: **Dagmar Grallath** Kinderbetreuung:

€5,00 Kosten:

online oder per E-Mail Anmeldung:

jeweils bis 10 Tage vorher

jeweils am Do., 20:00 - 22:00 Uhr Termine:

24.03. / 28.04. / 19.05.2022

ONLINE

ieweils Do., 17:30 - 19:30 Uhr

23.06. / 14.07.2022 im Haus Dorothee (alle Termine einzeln buchbar)

Haus Dorothee Ort:

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

Ania Malanowski Leitung:

Kinderbetreuung: Dagmar Grallath am 23.06. und 14.07.2022

€5,00 Kosten:

Anmeldung: online oder per E-Mail

jeweils bis 10 Tage vorher

Ort:

THEMATISCHES ANGEBOT

Auszeit vom Alltag

Gerade wieder viel los?

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

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

Ein Einstieg ist jederzeit möglich, soweit Plätze frei sind.

THEMATISCHES ANGEBOT

Zeit miteinander

Ein Tag für Mütter mit ihren heranwachsenden Töchtern (zwischen 12 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.

jeweils am Mi., 17:30 - 19:00 Uhr Termine:

30.03. / 27.04. / 25.05. / 29.06. / 27.07.2022

Ort: Haus Dorothee

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

Sabine Kamola Leitung: Kinderbetreuung: Dagmar Grallath

Wir kümmern uns um eine kleine Brotzeit für die Kinder.

€25,00 (für 5 Abende) Kosten: Anmeldung:

online oder per E-Mail

bis 10 Tage vorher

Sa., 07.05.2022, 09:00 - 17:00 Uhr Termin:

Ort: Haus Dorothee

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

Leitung: Richarda Mursch

mit Tochter Antonia

Keine Kinderbetreuung! Kinderbetreuung:

€25,00 (pro Mutter-Tochter-Paar) Kosten:

online oder per E-Mail Anmeldung:

bis 10 Tage vorher

THEMATISCHES ANGEBOT

Von der Vielfalt meines Lebens (Kreativnachmittag)

Kleine, bunte Mosaiksteine auswählen und ein lebendiges Muster legen.

Ein Bild für mich und mein Leben. Meinen vielfältigen Reichtum wahrnehmen, meine Unterschiedlichkeiten erkennen und jedem Anteil mit Würde begegnen.

Denn ein "schönes" Mosaik lebt durch jedes einzelne Teilchen, mit all seinen Ecken und Kanten. Alles gehört zum Ganzen!

Wir gestalten Mosaike auf Holz(-Stelen) und Stein oder Spiegel einmal ganz anders. Es werden kleine Werke für innen oder außen entstehen.

Kinder ab 6 Jahren können auch Ihre eigenen Kunstwerke gestalten.

THEMATISCHES ANGEBOT

Gemeinsam stark – für alleinerziehende Mütter/Väter

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

Kinder brauchen Akzeptanz und Nähe.

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

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

- Was braucht mein Kind für eine positive Entwicklung?
- Wie können wir miteinander reden und unsere Konflikte 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, siaf e.V. und VAMV OV München.

Termin: Sa., 09.07.2022, 14:00 – 17:00 Uhr

Ort: Haus Dorothee

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

Leitung: Gabriele Schlüter

Kinderbetreuung: Keine Kinderbetreuung!

Kinder ab 6 Jahren können auch ihr eigenes Kunstwerk

gestalten.

Kosten: $\in 10,00 + ggfs$. Material Anmeldung: online oder per E-Mail

bis 10 Tage vorher

Termin: Fr., 11.03.2022, 17:30 – 19:00 Uhr

Sa., 12.03.2022, 15:00 – 18:00 Uhr

Sa., 19.03.2022, 15:00 – 18:00 Uhr

Veranstalter: Evangelische Fachstelle für alleinerziehende

Frauen und Männer

Leitung: Yasmin Riza
Kinderbetreuung: wird angeboten

Kosten: €25,00

Anmeldung: telefonisch 0 89 / 58 86 86-11 oder schriftlich

alleinerziehende.muenchen@elkb.de

GRUPPFN

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,
- · 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.

GRUPPFN

Baby-Treff

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

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

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

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

Ein Einstieg ist jederzeit möglich!

Termine: jeweils am So., 10:00 – 18:00 Uhr

27.03. oder 29.05. oder 31.07. oder 25.09.2022

Nach Rücksprache ist auch ein individueller Kursbeginn

möglich.

Ort: Haus Dorothee

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

Leitung: Erika Behrusi
Kosten: €40,00

Die Kosten werden evtl. auch durch Ihre Krankenkasse

übernommen.

Anmeldung: online oder per E-Mail

jeweils bis 10 Tage vorher

Termine: mittwochs 10:00 – 12:00 Uhr

ab 09.03.2022

(außer an Feiertagen und in den Schulferien)

Ort: Haus Dorothee

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

19

Leitung: Dagmar Grallath

Anmeldung: telefonisch 0 89 / 66 87 08,

online oder per E-Mail

GRUPPEN

Gruppen tun gut

Wir sind Alleinerziehende und wollen

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

Wir freuen uns auf Gleichgesinnte bei unseren monatlichen Treffen.

Gruppe I mit Kinderbetreuung

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

Termine: jeweils am Fr., 17:30 – 19:00 Uhr

18.03. / 08.04. / 06.05. / 03.06. / 01.07.2022

Ort: Haus Dorothee

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

Leitung: Regina Knoblich

Kinderbetreuung: Dagmar Grallath

Anmeldung: online oder per E-Mail

Gruppe II

Termine: jeweils am Fr., 17:30 – 19:00 Uhr

25.03. / 29.04. / 20.05. / 24.06. / 22.07.2022

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

25.03. / 29.04. / 20.05. / 24.06. / 22.07.2022

Kennenlernabend im Haus Dorothee mit paralleler

Kinderbetreuung am

Fr. 11.03.2022, 17:30 - 19:00 Uhr

Online: über Zoom

Leitung: Regina Knoblich

Anmeldung: online oder per E-Mail

Pubertät – 2/3 erwachsen?

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

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

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

Termine: jeweils am Do., 19:30 – 21:00 Uhr

10.03. / 07.04. / 05.05. / 02.06. / 21.07.2022

bei Bedarf ONLINE

Ort: Haus Dorothee

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

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.

GRUPPEN

Für Mütter, deren Kinder beim Vater leben

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

Diese Situation konfrontiert Mütter mit vielerlei Fragen:

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

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

Termine: jeweils am Do., 16:45 – 18:15 Uhr

10.03. / 07.04. / 05.05. / 02.06. / 07.07.2022

Ort: Haus Dorothee

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

Leitung: Regina Knoblich

Anmeldung: online oder per E-Mail

Termine: jeweils am Do., 18:00 – 19:30 Uhr

31.03. / 28.04. / 19.05. / 30.06. / 28.07.2022

Ort: Haus Dorothee

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

Leitung: Sabine Fiegel

Anmeldung: online oder per E-Mail

GRUPPFN

Väter in/nach Trennung und Scheidung – Offener Treff

Eine gemeinsame Initiative des Fachbereichs Alleinerziehendenseelsorge mit dem Fachbereich Männerseelsorge.

Das Angebot ermöglicht:

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

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

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: jeweils am Mo., 19:30 – 21:45 Uhr

07.03. / 04.04. / 02.05. / 30.05. / 04.07.2022

Ort: Haus Dorothee

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

Leitung: Stefan Pawelka

Anmeldung: online oder per E-Mail

Wichtige Information: Bei Bedarf findet der Treff online über Zoom statt.

Termine: freitags 15:30 – 17:30 Uhr

ab 11.03.2022

(außer an Feiertagen, Fenstertagen und in den

Schulferien)

Ort: Haus Dorothee

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

Leitung: Dagmar Grallath

GRUPPFN

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.

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

Kontakt: Erzbischöfliches Ordinariat München Alleinerziehende Mütter und Väter

> Susanne Ehlert Tel. 0 89 / 21 37 - 12 36

Infos und Anmeldung bei:

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

Rückertstraße 9, 80336 München, Telefon: 0 89 / 54 43 11 - 0

Ehe-, Familien- und Lebensberatung Rosenheim

Max-Joseph-Platz 23, 83022 Rosenheim, Tel.: 0 80 31 / 38 18 50

Ehe-, Familien- und Lebensberatung Ebersberg

Sieghartstr. 27, 85560 Ebersberg, Tel.: 0 80 92 / 2 22 18

Ehe-, Familien- und Lebensberatung Dachau

Mittermayerstr. 13, 85221 Dachau, Tel.: 0 81 31 / 5 54 86

GESPRÄCHSGRUPPEN

Kinder im Blick – Ein Kurs für Eltern in Trennung

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

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

GESPRÄCHSGRUPPEN

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.

Infos und Anmeldung bei:

Alle Angebote für München unter: www.kinder-im-blick.de/muenchen/

Beratungsstelle für Eltern, Kinder und Jugendliche Ebersberg Bahnhofstr. 1, 85567 **Grafing** Telefon: 0 80 92 / 2 32 41 - 30

E-Mail: eb-ebersberg@caritasmuenchen.de

Caritas Beratungsstelle für Eltern, Kinder und Jugendliche Bahnhofstr. 20, 85354 **Freising** Telefon: 0 81 61 / 5 38 79 - 30

E-Mail: eb-freising@caritasmuenchen.de

Ansprechpartnerin:

München: Dorothea Hahn Tel. 0179 2965231

UNTERNEHMUNGEN UND FAHRTEN

Frühlingsfest im Haus Dorothee

Feiern, Schlemmen und Lachen, Hängemattenfeeling für die Seele

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

11:00 Uhr ankommen, umschauen, kennen lernen **ab 11:30 Uhr** Brunch, ratschen, spielen, entspannen

ca. 14:00 Uhr Abschluss

UNTERNEHMUNGEN UND FAHRTEN

Sommerwanderung für Groß und Klein

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

Wir machen einen Ausflug in der Münchner Gegend (MVV-Anbindung), haben Zeit für vielseitige Gespräche und eine gemeinsame Brotzeit ist ebenso eingeplant.

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

Termin: So., 15.05.2022, 11:00 – 14:00 Uhr

Ort: Haus Dorothee

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

Leitung: Susanne Ehlert, Dagmar Grallath, Regina Knoblich

Anmeldung: online oder per E-Mail,

bis 10 Tage vorher

Termin: S
Leitung: D
Anmeldung: o

So., 26.06.2022, 11:00 – 15:00 Uhr Dagmar Grallath, Regina Knoblich

online oder per E-Mail bis 10 Tage vorher

UNTERNEHMUNGEN UND FAHRTEN

Ferienfreizeit in Natz/Südtirol 6. Juni – 16. Juni 2022

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

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

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

Die Anreise erfolgt gemeinsam mit dem Bus.

Natz ist ein kleiner Ort in Südtirol umgeben von Bergen und Flüssen in der Nähe der Stadt Brixen. Im Hotel Birkenbrunn sind Alleinerziehende und ihre Kinder seit 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.

UNTERNEHMUNGEN UND FAHRTEN

Ferienfreizeit auf der Insel Spiekeroog 31. Juli – 13. August 2022

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

Alleinerziehende und ihre Kinder ab drei Jahren sind herzlich eingeladen, ihren Urlaub mit anderen alleinerziehenden Familien an der Nordsee 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 Nordseeinsel Spiekeroog ist eine von 7 ostfriesischen Inseln im Nationalpark Wattenmeer. Die autofreie Insel mit ihren langen Stränden und dem kleinen Dorf ist ein Paradies für Erholungssuchende. Regelmäßige Ruhezeiten im Reizklima der Nordsee unterstützen die Erholung.

Die Familienferienstätte Haus Winfried ist gut auf die Bedürfnisse von Eltern und Kindern eingestellt. Der große Garten und die verschiedenen Aufenthaltsräume bieten viele Möglichkeiten für Spaß und Entspannung. Ausgiebige Spaziergänge, der Aufenthalt am Meer und besondere Angebote wie z. B. eine Kutterfahrt zu den Seehundbänken lassen den Urlaub eine runde Sache werden.

INFO: Unter bestimmten Voraussetzungen werden Münchner Familien durch die Landeshauptstadt München gefördert.



Landeshauptstadt München **Sozialreferat** Stadtjugendamt

Termin: Pfingstmontag, 06.06.2022 bis

Fronleichnam 16.06.2022

Ort: Hotel Birkenbrunn, Natz

Kosten: €650,00 Erwachsene und Jugendliche ab 13 Jahre

€540,00 Kinder von 7–12 Jahre **€480,00** Kinder bis 6 Jahre

Falls es Ihnen schwer fällt, die Ferienfreizeit zu finan-

zieren, wenden Sie sich bitte an uns!

Leitung: Susanne Ehlert, Denise Peachey,

Kinderbetreuer*innen

Kinderbetreuung: Für Kinder ab 3 Jahre
Anmeldung: online oder per E-Mail

Termin: Sonntag, 31.07.2022 bis

Samstag, 13.08.2022

Ort: Haus Winfried, Süderloog 24, Spiekeroog

Kosten: €990,00 Erwachsene und Jugendliche ab 14 Jahre

€850,00 Kinder von 10–13 Jahre €760,00 Kinder von 5–9 Jahre €635,00 Kinder bis 4 Jahre

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

Zuschuss-Hinweis auf Seite 4 unten.

Leitung: Susanne Ehlert, Dagmar Grallath,

Kinderbetreuer*innen

Kinderbetreuung: Für Kinder ab 3 Jahre
Anmeldung: online oder per E-Mail

FÜR SFELF UND LEIB

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.

FÜR SFELF UND LEIB

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

jeweils am Mo., 20:00 - 21:00 Uhr Termine:

21.03. / 25.04. / 23.05. / 27.06. / 25.07.2022

Online: über Zoom

Leitung: Susanne Ehlert, Dagmar Grallath, Regina Knoblich

online oder per E-Mail Anmeldung: jeweils bis Freitag vorher

Sie bekommen dann die entsprechenden

Zugangsdaten (Link) und Informationen.

aktueller Termin wird auf unserer Homepage Termin: veröffentlicht

Haus Dorothee Ort:

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

Susanne Ehlert, Dagmar Grallath, Regina Knoblich Leitung:

Anmeldung: online oder per E-Mail

FÜR SFELF UND LEIB

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

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

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

FÜR SFELF UND LEIB

Familienpilgern – "Auf der Suche nach der goldenen Muschel"

Ein Pilgerwandertag für Familien und Erwachsene mit Kinder auf dem Münchner Jakobsweg

Die Fachbereiche Familienpastoral und Alleinerziehendenseelsorge laden sehr herzlich zu diesem gemeinsamen Pilgerwandertag ein.

Die Wanderschuhe anziehen, den Rucksack umhängen, auf das Rauschen des Baches hören, eine Schnecke am Wegesrand beobachten oder einen gemeinsamen Wanderrap singen, dies alles hat Platz und Raum bei unserem Pilgertag für Familien und Erwachsene mit Kindern am Sonntag, 24. Juli 2022 von 10:00 bis 17:00 Uhr. Alle Familienformen sind uns dabei willkommen.

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

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

Termin: Fr., 13.05.2022, 18:00 Uhr

Ort:

Kath. Kirche Heilig Geist München, Prälat-Miller-Weg 1

Veranstalter: Alleinerziehendenseelsorge im

Erzbischöflichen Ordinariat München

Evangelische Fachstelle für alleinerziehende Frauen und Männer Evangelisches Beratungszentrum

Evangelische Kirchengemeinde St. Markus

Termin: So., 24.07.2022, 10:00 – 17:00 Uhr

Leitung: Susanne Ehlert,

Sylvia Braun-Schmidtner,

Claudia Koch

Anmeldung: www.erzbistum-muenchen.de/familienpilgern

FÜR SEELE UND LEIB

Für meine Trauer Wort – Musik – Segen

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

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

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

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

FÜR SEELE UND LEIB

Besinnung in der Fastenzeit

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 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.

Termine: jeweils am ersten So. im Monat, 19:00 Uhr

06.03. / 03.04. / 01.05. / 05.06. / 03.07. /

07.08.2022

Ort: Kath. Kirche St. Paul

München St.-Pauls-Platz

U-Bahn-Station Theresienwiese

Verantwortlich: Projektgruppe Kirche und Trauer

der Erzdiözese München und Freising

Termine: jeweils am Mi., 17:30 – 18:30 Uhr

09.03. / 16.03. / 23.03. / 30.03. / 06.04.2022

(einzeln buchbar)

Ort: Haus Dorothee

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

Leitung: Regina Knoblich

Kinderbetreuung: Dagmar Grallath

Anmeldung: online oder per E-Mail

jeweils bis 10 Tage vorher

FÜR SFELF UND LEIB

BegegnungsFEIERtag 2022 "Dem Himmel so nah"

Gottesdienst, Workshops und spirituelle Impulse für Groß und Klein

Frauen, Männer und Paare mit und ohne Kinder sind zu einem bunten, keativen, informativen und spirituellen Tag am Donnerstag, 26. Mai 2022 (Christi Himmelfahrt), von 11:00 Uhr bis 17:00 Uhr auf dem Petersberg in Erdweg, Landkreis Dachau, eingeladen.

- 11:00 Uhr: Gottesdienst auf der Petersbergwiese mit der Band "The Circle's End".
- anschließend Mittagsimbiss zu familienfreundlichen Preisen
- nachmittags Kinderprogramm und verschiedene Workshops für Erwachsene, Familien und Kinder
- Infopoint und Zeit zum Austausch im Biergarten oder Begegnungscafé
- zur Ruhe kommen, Spiritualität erfahren in der "offenen Petersberg-Basilika", der "Paar-Oase" oder bei der "Entspannung to go"
- 16:30 Uhr: Abschlussandacht

FÜR SFELF UND LEIB

Sonntagsbrunch

Wir treffen uns um

- Bekannte wieder zu sehen
- Neue kennenzulernen

und natürlich zum

- Schlemmen
- Ratschen
- Lachen.

Es gibt Brezen mit Butter sowie Kaffee und Tee.

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

Termin: Do., 26.05.2022, 11:00 – 17:00 Uhr

Ort: 85253 Erdweg, Petersberg-Basilika, Petersberg 1

Veranstalter: Eine Veranstaltung der Familien- und Erwachsenenpasto-

ral der Erzdiözese München und Freising mit der Katho-

lischen Landvolkshochschule Petersberg

Anmeldung: www.erzbistum-muenchen.de/begegnungsfeiertag

Termine: jeweils am So. von 11:00 – 14:00 Uhr

13.03. / 03.04. / 08.05. / 03.07.2022

(einzeln buchbar)

Ort: Haus Dorothee

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

Leitung: Dagmar Grallath

Anmeldung: online oder per E-Mail

jeweils bis 10 Tage vorher

FÜR SFELF UND LEIB

Lasst uns miteinander ...

... eine gute Zeit haben. Je nach Wetterlage werden wir – Groß und Klein – drinnen oder draußen spielen, basteln, picknicken, singen, backen und vor allen Dingen fröhlich sein.

Wir treffen uns ab 17:00 Uhr und werden nach Lust und Laune essen, spielen und zusammen sein. Es gibt eine Brotzeit für den kleinen Hunger, die durch Mitgebrachtes bereichert werden darf.

BFRATUNG

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: jeweils am Mi. von 17:00 – 19:00 Uhr

04.05. / 18.05. / 01.06. / 06.07.2022

Ort: Haus Dorothee

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

Leitung: Regina Knoblich, Dagmar Grallath

Kosten: €2,00 / Familie

Anmeldung: online oder per E-Mail

jeweils bis 10 Tage vorher

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

Kinderbetreuung: Dagmar Grallath

Anmeldung: telefonisch

0 89 / 66 87 08

BFRATUNG

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.

BFRATUNG

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

0 89 / 66 87 08

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

0 89 / 66 87 08

BFRATUNG

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.

BFRATUNG

Einzelberatung in Fragen zu Versicherungen und Finanzen durch Melanie Carstens, Fachwirtin für Versicherungen und Finanzen, Sachverständige für das Versicherungswesen

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: jeweils am Mi., 15:00 – 18:00 Uhr

16.03. / 06.04. / 11.05. / 22.06. / 20.07.2022

Ort: Haus Dorothee

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

Kinderbetreuung: Dagmar Grallath

Kosten: keine, bei einmaliger Beratung

Anmeldung: telefonisch

0 89 / 66 87 08

Wichtige Information: Wir bitten Sie um verbindliche Einhaltung der

Termine, da die Beratungen für uns mit Kosten

verbunden sind.

Termine: nach Vereinbarung

Ort: Haus Dorothee

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

Kosten: keine, bei einmaliger Beratung

Anmeldung: telefonisch

0 89 / 66 87 08

BERATUNG UND INFORMATION

Über Familienmediation

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

Mediation kann dabei helfen.

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

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

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

INFO-ABFND

Rund um Versicherungen

Wussten Sie, dass fast jede*r Arbeitnehmer*in und Auszubildende einen Anspruch auf vermögenswirksame Leistungen (vwL) vom Arbeitgeber hat?

Und dass manche sinnvolle Versicherung gar nicht so teuer ist, wie man im ersten Moment meint?

Dieser Abend soll Ihnen Informationen vermitteln, welche Versicherungen Alleinerziehende brauchen und welche auch nicht.

Es wird Antworten geben auf die Fragen:

- Was muss sein?
- · Was kann sein?
- Was kann weg?
- Wie bin ich in Zeiten finanzieller Engpässe gut versichert?

Die Referetin berät unabhängig und hat auch nebenbei den ein oder anderen Tipp zum Sparen parat.

Für individuelle Fragen zu diesem Thema besteht die Möglichkeit einen separaten Termin zu vereinbaren.

Kontakt:

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

Susanne Ehlert Tel. 0 89 / 21 37 - 12 36 Termin: Di., 22.03.2022, 17:30 – 19:00 Uhr

Ort: Haus Dorothee

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

Leitung: Melanie Carstens
Kinderbetreuung: Dagmar Grallath
Anmeldung: online oder per E-Mail,
bis 10 Tage vorher

ALLGEMEINE HINWEISE

- Trotz der angegebenen Starts ist der Einstieg für Neue bei den meisten Veranstaltungen jederzeit möglich.
- Zu einer Veranstaltung aus dem Programm der Fachstelle für Alleinerziehende können Sie sich anmelden:
 - online auf www.alleinerziehende-programm.de
 - per E-Mail an alleinerziehende@eomuc.de
- Zur Information über die Erhebung personenbezogener Daten lesen Sie bitte die Datenschutzerklärung auf unserer Website:

www. all einer ziehen de-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
- Weitere Angebote für Männer finden Sie im Programm der Männerseelsorge auf 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 Veranstaltungsleitung sind zwingend zu beachten. Die Teilnehmerin/der Teilnehmer kann von der Veranstaltung ausgeschlossen werden, wenn er die Veranstaltung nachhaltig stört, insbesondere gegen Anordnungen der Veranstaltungsleitung und/oder geltendes Recht verstößt.

5. Nutzungsrechte

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

6. Unwirksamkeit einzelner Bestimmungen

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

Stand: 08/2014

Kontakt

Alleinerziehendenseelsorge Susanne Ehlert

Fachbereichsleiterin Schrammerstr. 3 • 80333 München Telefon 0 89 / 21 37 - 12 36 E-Mail: alleinerziehende@eomuc.de

Regina Knoblich

Leiterin Haus Dorothee
Begegnungsstätte für Alleinerziehende
St. - Michael - Str. 88 • 81671 München
Telefon 0 89 / 66 87 08
E-Mail: alleinerziehende@eomuc.de

www.alleinerziehende-programm.de



