

Verband alleinerziehender Mütter und Väter
Landesverband Berlin e.V.

Seelingstraße 13, 14059 Berlin

Telefon 030 851 51 20

E-Mail vamv-berlin@t-online.de

www.vamv-berlin.de

IBAN DE 55 1002 0500 0003 1150 01

BIC BFSWDE33BER

Spenden sind steuerlich absetzbar

 facebook.com/VAMV.Berlin



U2: Sophie-Charlotte-Platz,
S41 + S42: Westend, Bus: M45, 309

Der VAMV e.V. erhält Fördermittel von der Senatsverwaltung
für Bildung, Jugend und Familie.

Senatsverwaltung
für Bildung, Jugend
und Familie **berlin** Berlin

 DER PARITÄTISCHE
BERLIN



Gestaltung und Druck: www.schokovanille.com

REGELMÄSSIGE ANGEBOTE

MONTAG

09:30 bis 10:15 Uhr
Psychosoziale Beratung

Beratung nach Trennung/Scheidung zu Themen wie z. B. Unterhalt, Umgangsregelungen, Sorgerecht, Gestaltung der Beziehung zum anderen Elternteil, Schwangerenberatung
Beraterin: Alexandra Szwaczka, Diplom-Pädagogin

10:30 bis 12:30 Uhr
Gesprächsgruppe für Alleinerziehende mit Säuglingen und Schwangere

Gruppe für Alleinerziehende mit Kinder bis zu 2 Jahren. Es besteht die Möglichkeit sich gemeinsam mit anderen Alleinerziehenden bzw. Single-Schwangeren über die eigene Lebenssituation auszutauschen und Kontakte zu knüpfen.
Gruppenleitung: Alexandra Szwaczka, Diplom-Pädagogin

15:00 bis 18:00 Uhr
Persönliches Coaching

Durch die verschiedenen Konzepte und Methoden des Coachings können größere Klarheit und frische Impulse bezüglich der eigenen Lebenssituation gewonnen werden. Ziel ist es, eigene Fähigkeiten und Kompetenzen zu entdecken, zu entwickeln und zu stärken.
Beraterin: Birgit Monreal, Coach u. psychologische Beraterin

DIENSTAG

10:00 bis 12:30 Uhr
Rechtsberatung, 14-tägig – nur für Mitglieder Sozialrecht

Beratung zu allen sozialrechtlichen Fragen nach Antragstellung: Arbeitslosengeld I und II („Hartz IV“), Krankenkassenleistungen (z. B. Durchsetzung von Mutter-/Vater-Kind-Kuren), Rentenversicherung, Wohngeld, Kindergeld
Beraterin: Simone Plehn, Rechtsanwältin

16:30 bis 17:15 Uhr
Psychosoziale Beratung mit Kinderbetreuung

Beratung nach Trennung/Scheidung zu Themen wie z. B. Unterhalt, Umgangsregelungen, Sorgerecht, Gestaltung der

Beziehung zum anderen Elternteil, Schwangerenberatung
Beraterin: Claudia Chmel, Diplom-Sozialpädagogin

16:30 bis 18:30 Uhr
Gesprächsgruppe für Alleinerziehende

In dieser jeden Dienstag stattfindenden Gesprächsgruppe treffen sich Alleinerziehende mit Kindern ab 2 Jahren und tauschen sich über ihre aktuellen Themen und Probleme aus. Oft geht es um Konflikte mit dem Ex-Partner, Schwierigkeiten beim Umgang, das Sorgerecht oder nicht bzw. nur ungenügend gezahlten Unterhalt, wie auch Erziehungsfragen oder Probleme im Beruf.
Gruppenleitung: Alexandra Szwaczka, Diplom-Pädagogin

19:00 bis 19:45 Uhr
Psychosoziale Beratung

Beratung nach Trennung/Scheidung zu Themen wie z. B. Unterhalt, Umgangsregelungen, Sorgerecht, Gestaltung der Beziehung zum anderen Elternteil, Schwangerenberatung
Beraterin: Alexandra Szwaczka, Diplom-Pädagogin

19:00 bis 20:30 Uhr
Schwangereninfoabend – alle zwei Monate

Unsere Schwangereninfoabende dienen dazu, den VAMV und sein Angebot kennenzulernen, erste rechtliche Informationen zu erhalten und vor allem, Kontakte zu anderen Schwangeren zu knüpfen und sich auszutauschen.
Beraterin: Alexandra Szwaczka, Diplom-Pädagogin
Termine: 02.10.2018, 11.12.2018, 05.02.2019, 12.03.2019

MITTWOCH

11:00 bis 12:00 Uhr
Sozialberatung

Beratung zu Arbeitslosengeld I und Arbeitslosengeld II, zu Wohngeld, aber auch zu finanziellen Ansprüchen nach Trennung/Scheidung.
Dies ist ein Angebot in Kooperation mit Raupe und Schmetterling – Frauen in der Lebensmitte e.V.
Beraterin: Andrea Hartung

DONNERSTAG

16:30 bis 18:30 Uhr
Elternkurs Starke Eltern – Starke Kinder®

Es geht darum, das Selbstvertrauen als Eltern zu stärken, die eigenen Werte zu betrachten, die Verhandlungsfähigkeit zu erweitern, genau zuzuhören und gemeinsam mit den Kindern Probleme zu lösen. Wir wollen Sie unterstützen, auf Ihre eigene Art eine zufriedene Familie zu sein.
ab 13.03.2019 Acht Termine
(inklusive zwei Workshops am Samstag)
Gruppenleitung: Hanne Voget-Berkenkamp, Diplom-Pädagogin

11:00 bis 14:00 Uhr
Psychosoziale Beratung

Beratung nach Trennung/Scheidung zu Themen wie z. B. Unterhalt, Umgangsregelungen, Sorgerecht, Gestaltung der Beziehung zum anderen Elternteil, Schwangerenberatung
Beraterin: Claudia Chmel, Sozialpädagogin

15:00 bis 17:00 Uhr
Psychosoziale Beratung

Beratung nach Trennung/Scheidung zu Themen wie z. B. Unterhalt, Umgangsregelungen, Sorgerecht, Gestaltung der Beziehung zum anderen Elternteil, Schwangerenberatung
Beraterin: Claudia Chmel, Sozialpädagogin

18:00 bis 20:00 Uhr
Rechtsberatung, 14-tägig – nur für Mitglieder Familienrecht

Beratung zu familienrechtlichen Fragen, Unterhaltsansprüchen, Versorgungsausgleich, Trennung/Scheidung
Beraterin: Jeannette Deutschmann, Rechtsanwältin

Kinderbetreuung wird während der Gesprächsgruppen, der Elternkurse, einer Beratung und dem VAMV-Café angeboten. Die **Rechtsberatungen** und **psychosozialen Beratungen am Donnerstag** finden abwechselnd in der Seelingstraße 13, Charlottenburg oder in der Hasenheide 70, Kreuzberg statt.

OFFENE TREFFPUNKTE

SAMSTAG

15:00 bis 18:00 Uhr
Treffpunkt Hellersdorf

Einmal im Monat findet im SOS-Familienzentrum Hellersdorf ein offenes Treffen für Alleinerziehende statt, das alleinerziehenden Müttern und Vätern die Möglichkeit bietet, Kontakt zu anderen Alleinerziehenden zu knüpfen.
Termine: 13.10.2018, 24.11.2018, 08.12.2018
Termine für 2019 finden Sie unter www.vamv-berlin.de
Treffpunkt: SOS-Familienzentrum Hellersdorf, Alte Hellersdorfer Str. 77, 12629 Berlin

SONNTAG

15:00 bis 18:00 Uhr
VAMV-Café

Eine gute Gelegenheit, andere Alleinerziehende kennenzulernen, sich ungezwungen auszutauschen, Kekse zu naschen und Kaffee zu trinken. Das tut der Seele gut! Hin und wieder ist auch jemand aus dem VAMV-Vorstand beziehungsweise eine VAMV-Mitarbeiterin dabei und kann Fragen zum Verein und zu unserem Programm beantworten.
Termine: jeder erste und dritte Sonntag eines Monats, aktuelle Aktionen finden Sie unter www.vamv-berlin.de
Das VAMV-Café findet in der Geschäftsstelle statt.

Telefonische Beratung **MO, DI, DO** 10:00 bis 14:00 Uhr
MI 15:00 bis 17:00 Uhr

Beratung bezüglich relevanter Fragen Alleinerziehender, Vergabe von Beratungsterminen, Entgegennahme von Anmeldungen für Gruppen u. Veranstaltungen, Bestellung von Informationsmaterial

Für alle **Gruppen und Beratungen** ist eine telefonische Anmeldung in der Geschäftsstelle notwendig. Es werden Kostenbeiträge erhoben. Das **VAMV-Café** ist für alle Alleinerziehenden offen und kostenlos.

Verband alleinerziehender
Mütter und Väter
Landesverband Berlin e.V.



Abenteuer
Wirklichkeit

VERANSTALTUNGEN UND ANGEBOTE Oktober 2018 bis März 2019



VERANSTALTUNGEN

OKTOBER 2018

ab 01.10.2018

Trennungsgruppe für Kinder von 6 bis 10 Jahren 16:30 bis 18:30 Uhr, 16 Termine montags

Für viele Kinder sind die Trennung der Eltern und die daraus folgenden Konflikte eine leidvolle Erfahrung, die von ihnen sehr unterschiedlich verarbeitet wird. In unserer Trennungsgruppe erleben die Kinder über einen spielerischen Austausch mit anderen, dass sie mit ihren Gefühlen nicht allein sind und erlernen Strategien, die einen konstruktiven und entspannten Umgang mit der neuen Familienform ermöglichen.

Gruppenleitung:

Nadja Giersdorf, Diplom-Psychologin und
Dagmar Matzke, Heilpraktikerin für Psychotherapie

Kosten: 160,00 EUR, Mitglieder 135,00 EUR

Anmeldung bis zum 17.09.2018 in der Geschäftsstelle
Es wird ein Vorgespräch geführt.

16.11.2018

Infoveranstaltung Beistandschaft 17:00 bis 19:00 Uhr

An diesem Abend ist Gelegenheit zum Austausch und für Fragen, wie z. B.: Wie kann die Beistandschaft des Jugendamtes bei der Unterhaltsdurchsetzung beraten und unterstützen? Wie sieht die Antragstellung und Einrichtung aus? Was sind die besonderen Probleme bei der Durchsetzung von Unterhaltsansprüchen? Was ist ein vollstreckbarer Unterhaltstitel und wie kann dieser geschaffen werden? Was ist, wenn die Vaterschaft noch nicht festgestellt wurde? Welche Möglichkeiten haben die Beistandschaften, wo liegen ihre Grenzen?

Organisation: Frau Chmel, Diplom-Sozialpädagogin

Referentin: Frau Baader, Mitarbeiterin des Jugendamtes
Charlottenburg-Wilmersdorf,
Kindschaftsrechtliche Beratung

Mit Kinderbetreuung und anschließendem kleinen Imbiss
Anmeldung bis zum 09.11.2018 in der Geschäftsstelle

17.11.2018

Tagesworkshop Konflikte souveräner meistern – lustvoll streiten II* 11:00 bis 17:00 Uhr

Sie haben einiges versucht: Ihren Gesprächsbedarf angemeldet! In Ich-Botschaften geredet! Ihre Gefühle und Bedürfnisse benannt statt die „Du-immer“-Maschinerie blind abzufeuern. Doch das alte Unwohlsein ist sofort zurück bei dem Gedanken an die Lösung Ihres aktuellen Konflikts?! Im Auge des Streits geht es gefühlt meist um alles, ums Überleben. Streiten ist eine Kulturtechnik – und doch fühlen wir uns oft nicht gut genug darauf vorbereitet. In diesem Streitseminar steht die Streitpraxis im Vordergrund: Spielerisch werden wir das eigene Streitrepertoire erweitern und so die Angst vor dem Streit(en) reduzieren. Jede und jeder wird die Möglichkeit haben, einen persönlichen Konflikt vorzustellen und Feedback zu erhalten. Im Rahmen von Rollenspielen zu zweit oder in größeren Gruppen werden wir Konflikte auf verschiedene Weise austragen und unsere Haltung zum Streiten schärfen: Das Streiten aktiv üben!

* Der Workshop kann auch ohne Teilnahme an dem ersten Streitseminar besucht werden.

Referentin: Claudia Wagner, systemische Therapeutin

Mit Kinderbetreuung

Kosten: 30,00 EUR, für Mitglieder 20,00 EUR

Anmeldung bis zum 09.11.2018 in der Geschäftsstelle

22.11.2018

Infoveranstaltung Mutter-/Vater-Kind-Kuren 17:00 bis 19:00 Uhr

Ist es Zeit für eine Auszeit?

Alleinerziehend zu sein birgt die Gefahr der Erschöpfung. Familie, Haushalt, Beruf – für viele Eltern kommen diese Faktoren gleichzeitig zusammen. Damit Mütter und Väter sich von diesen Belastungen erholen können und lernen, ihren Alltag langfristig gesünder zu gestalten, gibt es die sogenannten Mutter-/Vater-Kind-Kuren und Mütterkuren. Der Deutsche Familienverband e.V. bietet in Zusammenarbeit mit dem Müttergenesungswerk

eine ganzheitliche Betreuung bei der Beantragung der Kur an. An diesem Abend ist Gelegenheit für Fragen, wie z. B.: Welche Unterlagen benötige ich? Welche Versicherung übernimmt die Kosten? Gibt es spezielle Einrichtungen für Alleinerziehende?

Organisation: Claudia Chmel, Diplom-Sozialpädagogin

Referentin: Maria Peters, Diplom-Sozialarbeiterin,
Deutscher Familienverband Landesverband
Berlin e.V.

Mit Kinderbetreuung und anschließendem kleinen Imbiss
Anmeldung bis zum 16.11.2018 in der Geschäftsstelle

23.11.2018

(Aufbau-)Comic-Workshop für Kids im Alter von 9 bis 12 Jahren 14:30 bis 19:30 Uhr

Sprechblasen, Bildkästchen, Bewegungslinien ... Comics verwenden eine eigene Sprache.

In diesem Workshop wollen wir in die Welt der Comics einsteigen. Wir starten mit Comics, an denen wir zusammen zeichnen, und probieren viel aus. Hinzu kommt diesmal die Entwicklung einer eigenen Geschichte. Wie erzähle ich diese mit einem Comic? Ihr lernt auf einfache Art, tolle Figuren zu zeichnen. Wir geben den Figuren Emotionen durch ihren Gesichtsausdruck und bringen die Figuren in Bewegung. Ihr müsst keine Vorkenntnisse haben. Es reicht, dass ihr neugierig seid, Geschichten mit Bildern zu erzählen.

Referent: Jonas von 123comics

Kosten: 10,00 EUR, Mitglieder 5,00 EUR

Anmeldung bis zum 16.11.2018 in der Geschäftsstelle

08.12.2018

Trödelmarkt im VAMV Verkauf von Kinderkleidung und Spielzeug 11:00 bis 15:00 Uhr

Wir bieten die Gelegenheit, Kinderkleidung/Spielzeug zu verkaufen oder preiswert zu erwerben.

DEZEMBER 2018

JANUAR 2019

19.01.2019

Impro-Schnuppern 16:00 bis 19:00 Uhr

Beim Impro-Schnuppern lernt man in drei Stunden Workshop die Magie des Improtheaters kennen und lässt den Alltag hinter sich. Es gibt jede Menge Spaß, neue Herausforderungen und eine tolle Atmosphäre! Vorkenntnisse sind nicht nötig!

Organisation: Alexandra Szwaczka, Diplom-Pädagogin

Durchführung: Jörg Zander, Impro-Schauspieler

Kosten: 10,00 EUR, für Mitglieder 5,00 EUR

Mit Kinderbetreuung

Anmeldung bis zum 10.01.2019 in der Geschäftsstelle

FEBRUAR 2019

02.02.2019

Tagesworkshop Innere Kräfte mobilisieren 10:00 bis 16:00 Uhr

Was passiert mit Körper, Wahrnehmung und Leistungsfähigkeit, wenn ich Stress empfinde? Wie kann ich die Vorboten des Stresses erkennen und dem entgegenwirken, so dass ich als Mutter/Vater die täglichen Herausforderungen des beruflichen und privaten Lebens gelassen meistern kann? Durch Körper-Achtsamkeits-Training und Handreflexzonen-Massage werden effektive „Tricks“ für den Alltag erlernt – um sich wieder klar, konzentriert und energetisiert zu fühlen! Kommen Sie gerne in bequemer Kleidung und mit Vorfreude auf neue praktische Erkenntnisse!

Referentin: Svetlana Kharitoniouk, ILP® Coach,
Trainerin für Achtsamkeit und Meditation

Die Kosten für einen zur Verfügung gestellten Tisch belaufen sich auf 5,00 EUR plus Kuchenspende.

Standbetreuung: Lidija Mitrovska

Anmeldung für einen Verkaufstisch bis zum 23.11.2018 in der Geschäftsstelle

Mit Kinderbetreuung

Kosten: 30,00 EUR, Mitglieder 20,00 EUR

Anmeldung bis zum 25.01.2019 in der Geschäftsstelle

ab 19.02.2019

Elternzeit nutzen – Gruppe für Alleinerziehende mit Kindern bis zu 3 Jahren 10:00 bis 12:00 Uhr, 20 Termine dienstags

In der wöchentlichen Gesprächsgruppe finden verschiedene Themen, die den Alltag von Alleinerziehenden prägen, wie z. B. Unterhalt, Umgang und Alltagsorganisation, Platz. Es geht um einen gemeinsamen Erfahrungs- und Informationsaustausch, aber auch um Entlastung und Stabilisierung. In mehreren Workshops werden neue berufliche Perspektiven entwickelt und konkrete Schritte der Umsetzung erarbeitet.

Gruppenleitung: Nina Kaluza, Diplom-Pädagogin

Mit Kinderbetreuung

Die Teilnahme ist kostenfrei.

Anmeldung bis zum 11.02.2019 in der Geschäftsstelle

23. und 24.02.2019

Geburtsvorbereitungskurs für Single-Schwangere jeweils von 10:00 bis 17:00 Uhr

Ein Geburtsvorbereitungskurs für zukünftige Alleinerziehende muss anders sein als der für Paare! Eine Hebamme informiert und berät zu Fragen rund um die Geburt und leitet praktische Übungen zu Entspannungstechniken und Gebärpositionen an. Es gibt Informationen zu möglichen Unterstützungsangeboten für Alleinerziehende und die Möglichkeit, andere Single-Schwangere kennenzulernen und sich auszutauschen.

Organisation: Alexandra Szwaczka, Diplom-Pädagogin

Die Kosten übernimmt die Krankenkasse.

Anmeldung bis zum 15.02.2019 in der Geschäftsstelle

FRÜHJAHR 2019

Frühjahr 2019

Den genauen Termin finden Sie unter www.vamv-berlin.de

Trödelmarkt im VAMV Verkauf von Kinderkleidung und Spielzeug 11:00 bis 15:00 Uhr

Wir bieten die Gelegenheit, Kinderkleidung/Spielzeug zu verkaufen oder preiswert zu erwerben.

Die Kosten für einen zur Verfügung gestellten Tisch belaufen sich auf 5,00 EUR plus Kuchenspende.

Standbetreuung: Lidija Mitrovska

Anmeldung für einen Verkaufstisch in der Geschäftsstelle

29.03.2019

Einladung zur Mitgliederversammlung um 17:00 Uhr in den Räumen des VAMV

1. Begrüßung und Genehmigung der Tagesordnung
2. Wahl der Protokollführer/des Protokollführers
3. Bericht aus der Geschäftsstelle
4. Bericht des Vorstandes
5. Bericht der Schatzmeisterin
6. Bericht der Revisorinnen
7. Entlastung des Vorstandes
8. Wahl der Wahlleiterin/des Wahlleiters
9. Wahl des Vorstandes
10. Wahl der Revisoren
11. Wahl der Delegierten für die Bundesdelegiertenversammlung vom 14.–16. Juni 2019 in Bayreuth
12. Verschiedenes

Mit Kinderbetreuung und kleinem Imbiss

Berlin, 10.08.2018



Kirsten Kaiser
Vorsitzende

MÄRZ 2019

NOVEMBER 2018

