



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

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

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 12:00 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

DIENSTAG

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: 07.05.2019, 25.06.2019, 13.08.2019

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

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

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

Bei Veranstaltungen werden ggf. nach Absprache Fotos gemacht.

Ihre eigene Art eine zufriedene Familie zu sein.
ab 04.09.2019 Acht Termine
(inklusive zwei Workshops am Samstag)
Gruppenleitung: Alexandra Szwaczka, Diplom-Pädagogin, Elernkurstainerin, Eltern-Medien-Trainerin

DONNERSTAG

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. 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.

SAMSTAG

OFFENE TREFFPUNKTE

Alleinerziehenden-Treffen in Marzahn-Hellersdorf
Einmal im Monat findet im SOS-Familienzentrum Berlin ein offenes Treffen für Alleinerziehende statt, das alleinerziehenden Müttern und Vätern die Möglichkeit bietet, Kontakt zu anderen Alleinerziehenden zu knüpfen.

Termine:
06.04.2019, 11.05.2019, 06.07.2019, 07.09.2019
jeweils von 15:00 bis 18:00 Uhr
15.06.2019 Brunch 10:00 bis 13:00 Uhr
Treffpunkt: SOS-Familienzentrum Berlin, Alte Hellersdorfer Str. 77, 12629 Berlin

SONNTAG

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
jeweils von 15:00 bis 18:00 Uhr

Aktuelle Aktionen:

07.04.2019
Im Kinderzimmer wird für das Osterfest gebastelt.

05.05.2019
Für die Erwachsenen: Bringt euer Lieblingsbuch mit, lest eine kleine Passage daraus vor und erzählt, warum ihr dieses Buch mögt.

16.06.2019
Zaubershow mit Zauberer Alex Naili und seinen Tieren für Kinder und Erwachsene
Das VAMV-Café findet in der Geschäftsstelle statt.



VERANSTALTUNGEN

APRIL 2019

06.04.2019 ZEIT FÜR MICH

Lesung
Caroline Rosales: „Single Mom“
15:00 bis 17:00 Uhr

In ihrem Buch schreibt die Autorin über das Leben als „Single Mom“ und berichtet von den Schwierigkeiten, dem gesellschaftlichen Tadel. Sie erzählt von finanziellen und beruflichen Problemen, von der Missgunst unter Müttern, Dates und Patchwork-Experimenten, aber auch von neu gewonnenen Freiheiten und ungeahnten Kräften und das völlig überraschende, gefühlsextrême Leben mit zwei kleinen Kindern. Frau Rosales liest aus ihrem Buch, im Anschluss ist Gelegenheit zum Austausch.

Autorin: Caroline Rosales, geboren 1982 in Bonn, ist Autorin mehrerer Sachbücher, arbeitet als Redakteurin der FUNKE Zentralredaktion in Berlin und ist Kolumnistin der Berliner Morgenpost.

Mit Kinderbetreuung
Anmeldung bis zum 29.03.2019 in der Geschäftsstelle ist wegen begrenztem Platz notwendig.

ab 25.04.2019

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

Mit der Geburt eines Kindes ändert sich alles. Und gerade für Alleinerziehende ist das neue Leben eine große Herausforderung. Es braucht Zeit, sich an den Alltag mit einem Säugling zu gewöhnen und in die neue Rolle hineinzuwachsen. In der wöchentlichen Gesprächsgruppe finden Themen wie z. B. Unterhalt, Gestaltung des Umgangs, Kinderbetreuung und Alltagsorganisation Platz. Zusätzlich werden in mehreren Workshops Perspektiven für den beruflichen (Wieder-)Einstieg nach der Elternzeit erarbeitet. In der Gruppe geht es um Informations- und Erfahrungsaustausch, aber auch um Entlastung und Spaß mit anderen Alleinerziehenden.

MAI 2019

Die Gruppe ist ein Angebot vom VAMV-Landesverband Berlin e.V. und wird in Kooperation mit SHIA e.V. durchgeführt.

Ort: SHIA e.V., Rudolf-Schwarz-Str. 31,
10407 Berlin-Prenzlauer Berg

Mit Kinderbetreuung
Für die Teilnahme an der Gruppe wird kein Kostenbeitrag erhoben.
Anmeldung bis 17.04.2019 unter kontakt@shia-berlin.de

04. und 05.05.2019

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.

Dieser Kurs ist ein Angebot des Nachbarschaftsheim Neukölln und findet in Kooperation mit dem VAMV, LV Berlin e.V. statt.

Ort: Familienbildungszentrum Neukölln (FABIZ),
Altenbraker Straße 12a, 12053 Berlin

Die Kosten übernimmt die Krankenkasse.
Infos und Anmeldung beim NBH Neukölln: 030 400 37 884

10.05.2019

Infoveranstaltung Umgangsregelungen für die Kinder finden
17:00 bis 19:00 Uhr

Als Paar getrennt – als Eltern gemeinsam den Umgang gestalten. Und dabei das Kind/die Kinder im Blick behalten. Das ist häufig eine Herausforderung. Was für Modelle zur Umgangsgestaltung gibt es? Welches passt

zur Lebenssituation der getrenntlebenden Familienmitglieder? Welche Rechtsgrundlagen gibt es? Wie finde ich gute Absprachen mit dem anderen Elternteil? An diesem Abend soll für alleinerziehende Mütter und Väter Raum für Austausch und Fragen sein. Es bietet sich die Gelegenheit, Anregungen zur Umgangsgestaltung zu erhalten und die Möglichkeit, juristische Fragen anzusprechen.

Organisation: Claudia Chmel, Diplom-Sozialpädagogin
Referentin: Jeannette Deutschmann, Rechtsanwältin
Mit Kinderbetreuung
Anmeldung bis zum 03.05.2019 in der Geschäftsstelle

11.05.2019

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 und Katrin Bühlhoff

Anmeldung für einen Verkaufstisch bis zum 26.04.2019 in der Geschäftsstelle

16.05.2019

Infoveranstaltung Kitaplatz-Suche
10:00 bis 12:00 Uhr

Schon mit der Schwangerschaft taucht die Frage nach der zukünftigen Kinderbetreuung auf. Für Alleinerziehende ist diese existentiell, da die eigene Berufstätigkeit das Familieneinkommen sichert und eine Versorgung der Kinder während der Arbeits- und Wegezeiten erfordert. Nur wie findet man einen Kitaplatz oder eine Tagesmutter/einen Tagesvater in Berlin? Wie sind die Abläufe? Welche Formulare müssen ausgefüllt werden? Wer ist Ansprechpartner*in bei Fragen? Wir laden an

JUNI 2019

06.06.2019

Infoveranstaltung Rente und Altersvorsorge
16:30 bis 18:30 Uhr

Alleinerziehende arbeiten oft in Teilzeit oder haben Lücken in ihrer Erwerbsbiografie. Der Ausgleich für die Kindererziehungszeiten ist gering. Was also tun? Die Rentenzeit wird kommen und es ist vielleicht interessant wie es später aussehen mag bzw. was ich auch mit meinen Mitteln noch privat machen kann, um vorzusorgen. Bei der Infoveranstaltung wird es um die Themen Rente, Flexirente und Altersvorsorge gehen.

Organisation: Alexandra Szwaczka, Diplom-Pädagogin
Referent: Herr Neumann, Deutsche Rentenversicherung Berlin-Brandenburg, Firmenservice

Mit Kinderbetreuung
Anmeldung bis zum 31.05.2019 in der Geschäftsstelle

AUGUST 2019

31.08.2019 ZEIT FÜR MICH

Tagesworkshop Gesundheitskompetenz, Selbstreflexion und Körper-Achtsamkeits-Training
10:00 bis 16:00 Uhr

Was brauchen mein Körper und meine Seele, um sich fit und glücklich zu fühlen? Wie gehe ich mit belastenden Situationen und Stress um, damit diese mich nicht krank machen? Wie kann ich mich schnell regenerieren, Zeit für Entspannung und Bewe-

diesem Vormittag Alleinerziehende gemeinsam mit ihren Kindern zu uns in die Geschäftsstelle ein. Frau Fenske zeigt einen Weg durch den Dschungel und gibt einen Einblick in die Abläufe bei den Bezirksamtern. Die Infoveranstaltung findet in unserem Spielzimmer statt.

Organisation: Nina Kaluza, Diplom-Pädagogin
Referentin: Katharina Fenske, Kitakoordinatorin im Bezirksamt Steglitz-Zehlendorf

Anmeldung bis zum 09.05.2019 in der Geschäftsstelle ist wegen begrenztem Platz notwendig.

SEPTEMBER 2019

ab 10.09.2019

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

Mit der Geburt eines Kindes ändert sich alles. Und gerade für Alleinerziehende ist das neue Leben eine große Herausforderung. Es braucht Zeit, sich an den Alltag mit einem Säugling zu gewöhnen und in die neue Rolle hineinzuwachsen. In der wöchentlichen Gesprächsgruppe finden Themen wie z. B. Unterhalt, Gestaltung des Umgangs, Kinderbetreuung und Alltagsorganisation Platz. Zusätzlich werden in mehreren Workshops Perspektiven für den beruflichen (Wieder-)Einstieg nach der Elternzeit erarbeitet. In der Gruppe geht es um Informations- und Erfahrungsaustausch, aber auch um Entlastung und Spaß mit anderen Alleinerziehenden.

Die Gruppe ist ein Angebot des VAMV-Landesverband Berlin e.V.. Wir danken dem Familienzentrum JeverNeun für die Bereitstellung der Räume.

Gruppenleitung: Nina Kaluza, Diplom-Pädagogin
Ort: Familienzentrum JeverNeun,
Jeverstraße 9, 12157 Berlin-Steglitz

Mit Kinderbetreuung
Für die Teilnahme an der Gruppe wird kein Kostenbeitrag erhoben.
Anmeldung bis zum 30.08.2019 in der Geschäftsstelle

gung finden, meine körperlichen und mentalen Ressourcen gut einteilen und pflegen? Die Teilnehmer*innen werden dabei unterstützt, ihren eigenen Status-Quo zu erkennen und neue realistische Gesundheitsziele aufzustellen. Einfache und motivierende Übungen für den Alltag werden erprobt: Achtsamkeit, Atem, Dehnung und Bewegung.

Referentin: Svetlana Kharitoniouk,
ILP® Coach, Grinberg- und Pantarei-Praktikerin
Mit Kinderbetreuung
Kosten: 30,00 EUR, Mitglieder 20,00 EUR
Anmeldung bis zum 22.08.2019 in der Geschäftsstelle

26.09.2019

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

Mit Kinderbetreuung und anschließendem kleinen Imbiss
Anmeldung bis zum 20.09.2019 in der Geschäftsstelle

28.09.2019

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 bis zum 13.09.2019 in der Geschäftsstelle

