Verband alleinerziehender Mütter und Väter Landesverband Berlin e.V.

Seelingstraße 13, 14059 Berlin

Telefon 030 851 51 20

E-Mail kontakt@vamv-berlin.de

www.vamv-berlin.de

IBAN DE 55 1002 0500 0003 1150 01

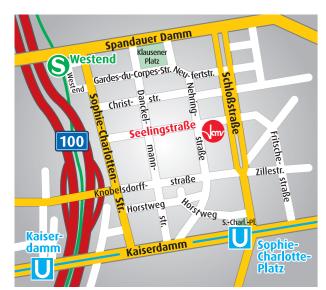
BIC BFSWDE33BER

Spenden sind steuerlich absetzbar



facebook.com/VAMV.Berlin





U 2: Sophie-Charlotte-Platz, 

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









## REGELMÄSSIGE ANGEBOTE

#### 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 Kindern 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 Ganzheitliches Coaching für Klarheit und Kraft

Sie wollen Ihre mentalen und physischen Ressourcen, Intuition und Kreativität anzapfen? Sich für den Alltag und Ziele stärken? In einer persönlichen Sitzung können Sie Kontakt mit Ihrem Körper und "mit sich selbst" bekommen – durch Coaching-Tools, durch die Achtsame Wahrnehmung von Körper/Gedanken und Gefühlen, durch Atem, Bewegung und Berührung.

Beraterin: Svetlana Kharitoniouk.

ILP©Coach, Grinberg- und Panterei-Praktikerin Kosten: 20,00 EUR, Mitglieder 10,00 EUR pro Termin

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

Beschreibung siehe Montag Psychosoziale Beratung

Beraterin: Claudia Chmel, Diplom-Sozialpädagogin

Bei Veranstaltungen werden ggf. nach Absprache Fotos gemacht.

#### 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

Beschreibung siehe Montag

**Beraterin:** Alexandra Szwaczka, Diplom-Pädagogin

#### 11:00 bis 12:00 Uhr Sozialberatung

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

**Beraterin:** Andrea Hartung

#### 11:00 bis 14:00 Uhr / 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, Diplom-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, Fachanwältin für Familienrecht

## OFFENE TREFFPUNKTE

#### Nach Terminvereinbarung Mediation im VAMV

Mediation ist ein Konfliktregelungsverfahren, um die Kommunikation und Kooperation der getrennten Eltern zu verbessern. Das Verfahren zielt darauf ab, ein einvernehmliches Konzept für eine gemeinsam gelebte elterliche Verantwortung zu entwickeln. In der Mediation können die durch die veränderte Lebenssituation anstehenden Fragen einvernehmlich geklärt werden, wie z. B. die elterliche Verantwortung und Sorge, finanzielle Fragen, die Auflösung des gemeinsamen Haushalts, etc.

Die Mediatorin unterstützt das Paar als neutrale Vermittlerin bei der Lösung seiner Konflikte und achtet darauf, dass die kommunikativen Regeln eingehalten werden. Sie ist dabei weder Anwältin noch Therapeutin. Die Mediatorin ist behilflich bei der Suche nach Alternativen und einvernehmlichen Lösungen.

Bei erhöhter Nachfrage kann es zu Wartezeiten kommen.

**Ansprechpartnerin:** Claudia Chmel. Diplom-Sozialpädagogin und Mediatorin Kosten: einkommensabhängig

### Telefonische Beratung

MO, DI, DO 10:00 bis 14:00 Uhr 15:00 bis 17:00 Uhr

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

**Kinderbetreuung** wird während der Angebote, Veranstaltungen und dem VAMV-Café angeboten.

Die Rechtsberatungen und psychosozialen Beratungen am **Donnerstag** finden abwechselnd in der Seelingstraße 13, Charlottenburg oder in der Hasenheide 70, Neukölln statt.

Für alle Gruppen und Beratungen ist eine telefonische Anmeldung in der Geschäftsstelle notwendig. Es werden Kostenbeiträge erhoben.

Die offenen Treffpunkte sind für alle Alleinerziehenden kostenlos.

### 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  $\triangleleft$ zu anderen Alleinerziehenden zu knüpfen.

#### Termine:

10.10.2020 mit Brunch, von 10:00 bis 13:00 Uhr.

21.11.2020 und 12.12.2020,

jeweils von 15:00 bis 18:00 Uhr

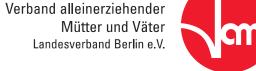
**Termine für 2021** finden Sie unter www.vamv-berlin.de Treffpunkt: SOS-Familienzentrum Berlin. Alte Hellersdorfer Straße 77, 12629 Berlin

#### 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 beantwor-

Termine: jeder erste und dritte Sonntag eines Monats jeweils von 15:00 bis 18:00 Uhr in der Geschäftsstelle **Aktuelle Aktionen** finden Sie unter www.vamv-berlin.de





Wirklichkeit

VERANSTALTUNGEN **UND ANGEBOTE** 

Oktober 2020 bis März 2021



Bleiben Sie gesund! Ihr Team des VAMV Landesverbands Berlin e.V.

Do., **08.10.2020** 

#### Infoveranstaltund 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? Wir laden an diesem Vormittag Alleinerziehende gemeinsam mit ihren Kindern zu uns ein. Frau Fenske zeigt einen Weg durch den Dschungel und gibt Einblick in die Abläufe bei den Bezirksämtern.

**Referentin:** Katharina Fenske, Kitakoordinatorin im Bezirksamt Steglitz-Zehlendorf Für die Teilnahme wird **kein Kostenbeitrag** erhoben. Anmeldung bis zum 01.10.2020 in der Geschäftsstelle

**Organisation:** Nina Kaluza, Diplom-Pädagogin

Di., **20.10.2020** 

#### Schwangereninfoabend

19:00 bis 20:30 Uhr

Unsere Schwangereninfoabende, die ca. alle zwei Monate stattfinden, dienen dazu, den VAMV und sein Angebot kennenzulernen, erste rechtliche Informationen zu erhalten und vor allem.

Kontakte zu anderen Schwangeren zu knüpfen und sich auszu-

**Beraterin:** Alexandra Szwaczka, Diplom-Pädagogin Für die Teilnahme wird **kein Kostenbeitrag** erhoben. Anmeldung bis zum 19.10.2020 in der Geschäftsstelle

, **06.11.2020** 

#### nfoveranstaltung Umgangsregelungen für die Kinder finden 17:00 bis 19:00 Uhr

Was für Modelle zur Umgangsgestaltung gibt es? Welches passt zum Kind und zur Lebenssituation der getrenntlebenden Familienmitglieder? Welche Rechtsgrundlagen gibt es? An diesem Abend bietet sich die Gelegenheit, Anregungen zur Umgangsgestaltung zu erhalten und juristische Fragen anzusprechen.

Organisation: Claudia Chmel, Diplom-Sozialpädagogin **Referentin:** Jeannette Deutschmann, Fachanwältin für Familienrecht

#### Mit Kinderbetreuuna

Für die Teilnahme wird **kein Kostenbeitrag** erhoben. Anmeldung bis zum 30.10.2020 in der Geschäftsstelle

Sa., **07.11.2020** 

#### Tagesworkshop Von Vätern für Väter – Workshop für eine gesunde und kraftvolle Vaterschaft

11:00 bis 17:00 Uhr

Welche Herausforderungen begegnen Ihnen mit Ihrem Kind im Alltag? Morgenroutine, Kinderübergabe, Hausaufgaben, Freizeitgestaltung, neue Partnerin ... Was gelingt Ihnen gut? Was fällt Ihnen schwer? Wann kommen Sie unter Druck? In diesem Workshop gehen Sie in den Austausch mit anderen Vätern, die ihre Kinder allein erziehen oder im Wechselmodell leben. Erkennen Sie herausfordernde Situationen und erarbeiten Sie sich neue Handlungsmöglichkeiten für den Alltag, damit Sie Souveränität, Freude und Gelassenheit mit Ihrem Kind leben können.

**Referenten:** Lukas May und Torsten Nassall

Mit Kinderbetreuung

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

Anmeldung bis zum 30.10.2020 in der Geschäftsstelle

Do., **19.11.2020** 

#### Kontakt- und Vernetzungstreffen für Single-Mütter durch Samenspende 16:30 bis 18:30 Uhr

Seit einigen Jahren machen wir die Erfahrung, dass immer mehr Frauen einen neuen Weg gehen, um schwanger zu werden. Bei den Frauen, die durch offene oder anonyme Samenspende, Co-Parenting oder auch Embryonenspende ein Kind bekommen haben, ist der Wunsch nach einem Austausch groß. Deshalb bieten wir ein Kontakt- und Vernetzungstreffen für Schwangere und Single-Mütter an.

#### Organisation und Moderation:

Alexandra Szwaczka, Diplom-Pädagogin

**Co-Moderation:** Katharina Horn. Koordinatorin Vernetzungsgruppe "Mothers by Choice"

Mit Kinderbetreuuna

#### Anmeldung bis zum 09.11.2020 in der Geschäftsstelle

Es gibt eine Gruppe, die sich über die Vernetzungstreffen gegründet hat und in der eine Teilnahme ie nach Kapazitäten möglich ist. Anmeldung und Infos bei Alexandra Szwaczka (a.szwaczka@yamy-berlin.de).

## Sa./So., **21./22.11.2020**

#### 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 11.11.2020 in der Geschäftsstelle

., **08.12.2020** 

0

Schwangereninfoabend 19:00 bis 20:30 Uhr

Beschreibung siehe Schwangereninfoabend, 20.10.2020

Anmeldung bis zum 07.12.2020 in der Geschäftsstelle

Sa., **23.01.2021** 

Tagesworkshop Anti-Perfektions-Trainina für Super-Mütter und -Väter Gesund durch Glücklichsein 10:00 bis 16:30 Uhr

Entdecken Sie einen Weg zur gesunden Ausgeglichenheit und Zufriedenheit – indem Sie Ihre Rollen als Mutter/Vater. Berufstätige\*r, Frau/Mann, Freund\*in und einfach als lebendiger Mensch nicht "perfekt spielen", sondern als "sich treu" gestalten – gesund und glücklich. In diesem Workshop erwartet Sie ein "Raum" für Selbstreflexion und Austausch, Achtsamkeits-Übungen (Atem, Bewegung, Meditation) und Inspirationen für Ihren "glücklicheren und gesünderen" Alltag. Bringen Sie gerne bequeme Kleidung, Offenheit und SICH-SELBST mit.

**Referentin:** Svetlana Kharitoniouk II P® Coach Grinberg- und Pantarei-Praktikerin

Mit Kinderbetreuuna

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

Anmeldung bis zum 15.01.2021 in der Geschäftsstelle

Di., **26.01.2021** 

## Schwangereninfoabend

19:00 bis 20:30 Uhr

Beschreibung siehe Schwangereninfoabend, 20.10.2020 Anmeldung bis zum 25.01.2021 in der Geschäftsstelle 12.02.2021

#### nfoveranstaltung Beistandschaft

für die Vaterschaftsfeststellung und Geltendmachung des Unterhalts minderjähriger Kinder 17:00 bis 19:00 Uhr

Wie kann die Beistandschaft des Jugendamtes bei der Unterhaltsdurchsetzung beraten und unterstützen? 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? An diesem Abend können Fragen gestellt werden und es ist Gelegenheit zum Austausch.

Organisation: Frau Chmel, Diplom-Sozialpädagogin **Referentin:** Frau Baader, Mitarbeiterin des Jugendamtes Charlottenburg-Wilmersdorf, kindschaftsrechtliche Beratung Mit Kinderbetreuung

Für die Teilnahme wird **kein Kostenbeitrag** erhoben. Anmeldung bis zum 05.02.2021 in der Geschäftsstelle

dienstags **ab 16.02.2021** 

# Gesprächsgruppe

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. In der wöchentlichen Gesprächsgruppe finden Themen wie z.B. Unterhalt, Gestaltung des Umgangs, Kinderbetreuung und Alltagssituationen 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.

**Gruppenleitung:** Nina Kaluza, Diplom-Pädagogin Mit Kinderbetreuung

Für die Teilnahme wird **kein Kostenbeitrag** erhoben. Anmeldung bis zum 05.02.2021 in der Geschäftsstelle Frühiahr 2021

#### Streitend in Beziehung bleiben – lustvoll streiten Den genauen Termin finden Sie unter www.vamv-berlin.de

Im Auge des Streits geht es meist um alles, ums eigene Überleben. Kein Wunder, dass wir Angst vorm Streiten haben, unser Gegenüber und manchmal auch uns selbst dabei aus dem Auge verlieren. Dieser Workshop hat zum Ziel, die eigenen Bedürfnisse besser zu verstehen und lustvoll das Streiten zu üben.

**Referentin:** Claudia Wagner, systemische Therapeutin Mit Kinderbetreuung

Kosten: 30,00 EUR, für Mitglieder 20,00 EUR Anmeldung in der Geschäftsstelle

.. 09.03.2021

=Schwangereninfoabend 19:00 bis 20:30 Uhr

> Beschreibung siehe Schwangereninfoabend, 20.10.2020 Anmeldung bis zum 05.03.2021 in der Geschäftsstelle

Wellness-Training. Jetzt bist du dran wohlfühlen und Kraft tanken.

Haben Sie Lust auf einen Kurzurlaub? Auf eine Reise zu dem Ort. an dem Sie sich wohlfühlen, geborgen sind und Kraft tanken? Auf eine Reise zum Kraftort Ihrer Selbst-Liebe? Der Workshop möchte Sie für diese Reise wacher, lebendiger und bewusster machen. Hierfür werden Atem- und Achtsamkeits-Übungen, Be wegung und Tanz genutzt. Wenn Sie begueme Kleidung, Offenheit und SICH-SELBST mitbringen, kann die Reise losgehen.

Referentin: Svetlana Kharitoniouk, ILP® Coach. Grinberg- und Pantarei-Praktikerin

Mit Kinderbetreuung

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

Anmeldung bis zum 12.03.2021 in der Geschäftsstelle

Fr., **19.03.2021** ZEIT FÜR MICH

16:30 bis 18:30 Uhr