

U 2: Sophie-Charlotte-Platz,  
S 41+42: 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 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 Kharitonouk, ILP®Coach, Grinberg- und Panerei-Praktikerin  
**Kosten:** 20,00 EUR, Mitglieder 10,00 EUR pro Termin

**DIENSTAG**

**16:30 bis 17:15 Uhr**  
**Psychosoziale 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 bis zu 10 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

**MITTWOCH**

**10:00 bis 12:00 Uhr**  
**Rechtsberatung, 14-tägig – nur für Mitglieder Familienrecht**  
Beratung zu familienrechtlichen Fragen, Unterhaltsansprüchen, Versorgungsausgleich, Trennung/Scheidung  
**Beraterin:** Julia Wortmann, Rechtsanwältin

**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 Lebensmittel e.V.  
**Beraterin:** Andrea Hartung

**DONNERSTAG**

**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

**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

|                              |            |                     |
|------------------------------|------------|---------------------|
| <b>Telefonische Beratung</b> | 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 und Veranstaltungen, Bestellung von Informationsmaterial

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

## OFFENE TREFFPUNKTE

**SAMSTAG**

**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:** samstags von 15:00 bis 18:00 Uhr  
Sie sind zu finden unter [www.vamv-berlin.de](http://www.vamv-berlin.de)  
Treffpunkt: SOS-Familienzentrum Berlin, Alte Hellersdorfer Straße 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 in der Geschäftsstelle  
**Aktuelle Aktionen** finden Sie unter [www.vamv-berlin.de](http://www.vamv-berlin.de)

**Solomama Sonntagstreff**  
Austausch und Vernetzung von Schwangeren und Solomüttern, die durch offene oder anonyme Samenspende, Co-Parenting oder auch Embryonenspende oder Eizellenspende ein Kind/Kinder bekommen haben.  
**Termine:** jeden 2. Sonntag eines Monats jeweils von 15:00 bis 17:00 Uhr in der Geschäftsstelle  
**Organisation:** Katharina Horn, Kinderwunschberaterin und Solomama  
**Anmeldung und weitere Infos:** Katharina Horn, E-Mail: [kiwu.beratunghorn@gmail.com](mailto:kiwu.beratunghorn@gmail.com)



# VERANSTALTUNGEN UND ANGEBOTE

## April 2021 bis September 2021



## VERANSTALTUNGEN

### Liebe Mitglieder, liebe Interessierte!

Wir haben die nachfolgenden Veranstaltungen in der Hoffnung geplant, interessante Themen aufzugreifen. Ob wir sie in unseren Räumen durchführen können oder als digitale Veranstaltung anbieten werden, entnehmen Sie bitte der Ankündigung bzw. ist vom Infektionsgeschehen abhängig. Aktuelle Hinweise dazu finden Sie auf unserer Homepage.

### Bleiben Sie gesund!

Ihr Team des VAMV Landesverbands Berlin e.V.

### Geburtsvorbereitungskurs für Single-Schwangere

10:00 bis 17:00 Uhr

Termin: 17./18.04.2021

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 Gebärdpositionen an. Es gibt Informationen zu möglichen Unterstützungsangeboten für Alleinerziehende und die Möglichkeit, andere Single-Schwangere kennenzulernen und sich auszutauschen.

**Organisation:** Alexandra Swaczka, Diplom-Pädagogin

**Ort:** VAMV, LV Berlin e.V., Seelingstraße 13, 14059 Berlin

Die **Kosten** übernimmt die Krankenkasse.

**Anmeldung bis zum 08.04.2021 in der Geschäftsstelle**

**Nächster Geburtsvorbereitungskurs** in Kooperation mit dem

Nachbarschaftsheim Neukölln am 12./13.06.2021

Anmeldung: fabiz@nbh-neukoelln.de oder 030-400 37 884

### Gruppencoaching für Alleinerziehende von Kindern in der Pubertät

17:00 bis 19:00 Uhr

Termine: 19.04., 17.05., 21.06., 16.08. und 20.09.2021

Die Teilnahme kann regelmäßig erfolgen oder Sie kommen spontan zu einem Termin dazu.

Als Alleinerziehende werden jeden Tag höchste Anforderungen an Sie gestellt. Und die täglichen Kämpfe mit einem pubertierenden Ju-

gendlichen können den Druck weiter verstärken. Ihr Leben gleicht einem Taubenschlag – Ruhe und Gelassenheit? Sie scheinen unerreichbar. Im Gruppencoaching bringen Sie Ihre Themen ein und arbeiten mit der Unterstützung einer Coach und der praktischen Lebenserfahrung der anderen Teilnehmer:innen daran, mehr Ruhe in Ihr Leben zu bringen. Hier können Sie erfahren,

... wie Sie loslassen und trotzdem die Zügel nicht aus der Hand geben.

... wie Sie mehr Freude und weniger Stress mit den Jugendlichen haben.

... wie Sie nicht andauernd gegen Dinge ankämpfen, die Sie nicht ändern können und vieles mehr.

**Organisation:** Claudia Chmel, Diplom-Sozialpädagogin

**Coach:** Anja Krauß, Systemische Coach und QiGong-Lehrerin, Mutter eines pubertierenden Sohnes

**Kostenbeitrag pro Termin: 10,00 EUR, Mitglieder 5,00 EUR**

**Anmeldung und weitere Infos in der Geschäftsstelle**

### Elternkurs

**Starke Eltern – Starke Kinder®**

**Ein Kurs des Deutschen Kinderschutzbundes**

**für alleinerziehende Mütter und Väter mit Kindern ab 3 Jahren**

**8× mittwochs von 16:30 bis 18:30 Uhr und**

**1× samstags von 10:00 bis 15:00 Uhr**

**Die genauen Termine werden auf der Homepage veröffentlicht.**

**Kursbeginn: 21.04. und 08.09.2021**

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.

**Kurs ab 21.04.2021 Leitung:** Hanne Voget-Berkenkamp, Diplom-Pädagogin und Elternkurstainerin

**Kurs ab 09.09.2021 Leitung:** Alexandra Swaczka, Diplom-Pädagogin und Elternkurstainerin

**Mit Kinderbetreuung**

**Kosten:** ALG II-Empfänger:innen: 45,00 EUR, für Mitglieder 30,00 EUR  
Erwerbstätige: 60,00 EUR, für Mitglieder 45,00 EUR

**Anmeldung und weitere Infos in der Geschäftsstelle**

### Digitale Veranstaltung

**Loslassen und sich stark fühlen**

10:00 bis 11:00 Uhr

Termine: 25.04. und 12.09.2021

Ihre Kraft und Geduld sind ständig gefragt – Arbeit, Kinderbetreuung, immer wieder geben, immer mehr Verantwortung... Wo kann man/frau sich dabei wieder erholen? Sich für alle diese Herausforderungen stark machen?

Ich lade Sie ein, die ganzen Anstrengungen für eine kurze Zeit loszulassen und die Seele baumeln zu lassen – ich begleite Sie mit Achtsamkeits- und Entspannungsübungen. Lassen Sie Ihre Kräfte wieder regenerieren, Ihr Vertrauen in sich selbst stärken und schenken Sie sich selbst ein gelassenes Lächeln. Schreiben Sie gleich den Termin in den Kalender ein! Ohne Vorkenntnisse, nur Lust auf Erholung und ein digitaler Zugang werden benötigt.

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

Für die Teilnahme wird **kein Kostenbeitrag** erhoben.

**Anmeldung und weitere Infos in der Geschäftsstelle**

**Sie erhalten den Link nach Anmeldeschluss.**

### Digitale Infoveranstaltung

**Bewerben – aber wie?**

10:00 bis 11:30 Uhr

Termin: 29.04.2021

Erkennen Sie die Schätze, die in Ihnen schlummern und bringen Sie diese mit Wirksamkeit zum Strahlen! Der Workshop bringt erste Erkenntnisse des eigenen Potentials und zeigt gleichzeitig auf, wie man die eigenen Kompetenzen und Fähigkeiten im beruflichen Kontext darstellen kann. Ziel ist eine professionelle und wirksame Aushandlung, die Ihr berufliches Profil sichtbar und greifbar macht.

**Organisation:** Claudia Chmel, Diplom-Sozialpädagogin

**Referentin:** Tonia Hausmann, Goldnetz e.V.

Für die Teilnahme wird **kein Kostenbeitrag** erhoben.

**Anmeldung und weitere Infos in der Geschäftsstelle**

**Sie erhalten den Link nach Anmeldeschluss.**

► **Falls nicht anders angegeben, endet die Anmeldefrist eine Woche vor dem jeweiligen Veranstaltungstermin.**

### Kontakt- und Vernetzungstreffen

**für Solomütter durch Samenspende und Co.**

16:30 bis 18:30 Uhr

Termin: 06.05.2021

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 oder Eizellenspende ein Kind bekommen haben (oder darüber nachdenken), ist der Wunsch nach einem Austausch groß. Deshalb bieten wir ein Kontakt- und Vernetzungstreffen für Schwangere und Solomütter an.

**Organisation und Moderation:**

Alexandra Swaczka, Diplom-Pädagogin

**Co-Moderation:**

Katharina Horn, Kinderwunschberaterin und Solomama

**Mit Kinderbetreuung**

Für die Teilnahme wird **kein Kostenbeitrag** erhoben.

**Anmeldung und weitere Infos in der Geschäftsstelle**

### Infoveranstaltung

**Kitaplatz-Suche**

10:00 bis 12:00 Uhr

Termin: 20.05.2021

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 Paschke zeigt einen Weg durch den Dschungel und gibt Einblick in die Abläufe bei den Bezirksämtern.

**Organisation:** Hedwig Kranz, Koordinatorin für Alleinerziehende in Charlottenburg-Wilmersdorf

**Referentin:** Christine Paschke, Fachsteuerung Familienförderung im Bezirksamt Charlottenburg-Wilmersdorf

Für die Teilnahme wird **kein Kostenbeitrag** erhoben.

**Anmeldung und weitere Infos in der Geschäftsstelle**

**Tagesworkshop – Der Workshop wird ausschließlich als Präsenzveranstaltung durchgeführt.**

**Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation**

10:00 bis 16:00 Uhr

Termin: 19.06.2021

Streitereien in Familie und Beruf, Schuldvorwürfe, Beschämung oder Sprachlosigkeit bei Konflikten belasten alle Beteiligten. Durch die Gewaltfreie Kommunikation wird die Verständigung grundsätzlich erleichtert, Empathie und gegenseitige Wertschätzung werden möglich – und zwar auch im Konflikt! Anhand des von Marshall B. Rosenberg entwickelten Kommunikationsmodells wird geübt, bewusst zu kommunizieren und auch in einer Konfliktsituation eine empathische und wertschätzende Haltung beizubehalten. Wir arbeiten mit Beispielen der Teilnehmer:innen.

**Organisation:** Claudia Chmel, Diplom-Sozialpädagogin

**Referentin:** Margot Festinori,

Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation

**Mit Kinderbetreuung**

**Kosten:** 25,00 EUR, für Mitglieder 15,00 EUR

**Anmeldung und weitere Infos in der Geschäftsstelle**

### Infoveranstaltung

**HowTo fürs Familiengericht**

17:00 bis 19:00 Uhr

Termin: 20.08.2021

Wenn die Konfliktlösungsversuche in Bezug auf den Umgang oder das Sorgerecht nicht erfolgreich sind und eine Gerichtsverhandlung ansteht, ist die Unsicherheit groß. Wer sich allerdings mit den Abläufen im familiengerichtlichen Verfahren auseinandersetzt, kann realistische Erwartungen entwickeln und mögliche Fallstricke umkurven. In diesem Workshop für Mütter wird ein Verständnis für die Grundzüge des Familienrechts entwickelt und an Strategien für kindzentrierte Lösungen gerichtlicher Konflikte gearbeitet, um kompetent und gleichermaßen kooperativ wie selbstbewusst auftreten zu können.

**Organisation:** Alexandra Swaczka, Diplom-Pädagogin

**Referentin:** Verena Wirwohl, Anwältin

**Mit Kinderbetreuung**

Für die Teilnahme wird **kein Kostenbeitrag** erhoben.

**Anmeldung und weitere Infos in der Geschäftsstelle**

### Schwangereninfoabend

19:00 bis 20:30 Uhr

Termine: 04.05., 06.07., 24.08.2021

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 auszutauschen.

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

Für die Teilnahme wird **kein Kostenbeitrag** erhoben.

**Anmeldung bis einen Tag vor dem Termin in der Geschäftsstelle**

## MITGLIEDERVERSAMMLUNG

### Digitale Veranstaltung

**Einladung zur Mitgliederversammlung**


um 17:00 Uhr

Termin: 07.05.2021

1. Begrüßung und Genehmigung der Tagesordnung
2. Wahl der Protokollführer:in
3. Bericht aus der Geschäftsstelle
4. Bericht des Vorstandes
5. Bericht der Schatzmeisterin
6. Bericht der Revisorinnen
7. Entlastung des Vorstandes
8. Wahl der Wahlleiter:in
9. Wahl des Vorstandes
10. Wahl der Revisor:innen
11. Wahl der Delegierten für die Bundesdelegiertenversammlung vom 01. – 03.10.2021 in Oldenburg
12. Verschiedenes

**Wir bitten um Anmeldung unter kontakt@vamv-berlin.de bis Donnerstag, 06.05.2021. Sie erhalten danach den Link zur Teilnahme.**

Berlin, 18.03.2021

  
Akiko Böttcher,  
Vorsitzende