



 2: Sophie-Charlotte-Platz,
 41 + 42: Westend  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

DIENSTAG

14:30 bis 15:15 Uhr
Psychosoziale Beratung

Beschreibung siehe Montag Psychosoziale Beratung
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 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

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

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

FREITAG

10:00 bis 12:00 Uhr
Rechtsberatung Familienrecht alle drei Wochen – nur für Mitglieder

Beratung zu familienrechtlichen Fragen, Unterhaltsansprüchen, Versorgungsausgleich, Trennung/Scheidung
Beraterin: Julia Wortmann, Rechtsanwältin

NACH VEREINBARUNG

Nach Terminvereinbarung
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 Pantere-Praktikerin
Kosten: 20,00 EUR, Mitglieder 10,00 EUR pro Termin

NACH VEREINBARUNG

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 |
| | 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.

Bei Veranstaltungen werden ggf. nach Absprache Fotos gemacht.

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
Treffpunkt: SOS-Familienzentrum Berlin, Alte Hellersdorfer Straße 77, 12629 Berlin
Anmeldung und weitere Infos: Robin Adler, E-Mail: robin.adler87@gmail.com

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

Solomama Sonntagstreff

Austausch und Vernetzung von Schwangeren und Solomüttern, die durch offene oder anonyme Samenspende, Co-Parenting oder auch Embryonen- 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



VERANSTALTUNGEN UND ANGEBOTE Oktober 2021 bis März 2022



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: www.vamv-berlin.de.

Bleiben Sie gesund!

Ihr Team des VAMV Landesverbands Berlin e.V.

Do., 07.10.2021

Kontakt- und Vernetzungstreffen für Solomütter durch Samenspende und Co.

16:00 bis 18:00 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 Embryonen- 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 Szwaczka, Diplom-Pädagogin

Co-Moderation:

Katharina Horn, Kinderwunschberaterin und Solomama

In Präsenz mit Kinderbetreuung

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

Do., 07.10.2021

Infoveranstaltung: Wohnung gesucht – Infos und Tipps rund um die Wohnungssuche

17:00 bis 19:00 Uhr

Sie stehen am Anfang Ihrer Wohnungssuche und wissen noch nicht, was Sie alles benötigen? Wie und wo Sie einen Wohnberechtigungsschein mit Dringlichkeit bekommen, oder die Schufa-Auskunft kostenlos erhalten? Oder welche Alternativen es gibt, wenn die Miet-schuldenfreiheitsbescheinigung des Vermieters ausbleibt?

Wir möchten Sie mit ersten notwendigen Informationen zur Woh-

nungssuche versorgen, um Ihre Chancen zu verbessern. Daneben soll genügend Zeit zum Austausch und für individuelle Fragen sein.

Organisation: Frau Chmel, Diplom-Sozialpädagogin

Referentinnen: Madeleine Niedballa Sozialarbeiterin/-pädagogin (B.A.), Rechtliche Betreuerin

Daniela Jaspers Sozialpädagogin (B.A.),

Wohnungslosenhilfe

Digitale Veranstaltung – Link nach Anmeldeschluss.

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

ab Mo., 25.10.2021

Trennungsgruppe für Kinder Zeit für mich – Spaß mit anderen für Kinder im Alter von 8–11 Jahren

immer montags – von 16:30 bis 18:30 Uhr

12 Termine und Nachtreffen

Wenn Eltern sich trennen, geht für Kinder häufig ihre bisherige Welt in die Brüche. Für viele Kinder ist das Auseinandergehen ihrer Eltern eine leidvolle Trennungserfahrung mit den unterschiedlichsten individuellen Folgen. In unserer Kindergruppe erleben Kinder über einen spielerischen Austausch mit anderen, dass sie mit ihrer Situation und ihren Gefühlen nicht allein sind. Das stärkt ihr Selbstvertrauen. Es werden den Kindern Strategien vermittelt, die einen konstruktiven Umgang mit der neuen Familienform ermöglichen. Neben der Kindergruppe werden Elternabende angeboten. Das Einverständnis der sorgeberechtigten Eltern wird für die Teilnahme vorausgesetzt. Die Gruppe ist in Präsenz geplant und erfolgt auf Grundlage der Senatsvorgaben.

Gruppenleitung: Johanna Rottenbach, Dipl. Sozialarbeiterin/Sozialpädagogin, Psychotherapeutin für Kinder und Jugendliche i. A.

Kosten für 12 Termine (inkl. Nachtreffen):

120,00 EUR, für Mitglieder 90,00 EUR

Die Zahlung kann in einer Summe oder monatlich per Einzugsermächtigung erfolgen.

Anmeldung bis zum 01.10.2021 in der Geschäftsstelle

Es finden Vorgespräche statt, die die Gruppenleiterin mit den Eltern vereinbart.

Eine Erstattung bereits gezahlter Kostenbeiträge kann nur bei einer Absage der Teilnehmer:in bis vier Tage vor dem Termin erfolgen.

Do., 28.10., 25.11., 16.12.2021 und 27.01., 24.02., 24.03.2022

Gruppencoaching für Alleinerziehende mit Kindern in der Pubertät

17:00 bis 19:00 Uhr

Die Teilnahme kann regelmäßig oder an einem Termin erfolgen. Als Alleinerziehende werden jeden Tag höchste Anforderungen an Sie gestellt. Die täglichen Kämpfe mit einem/einer pubertierenden Jugendlichen 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. ... mehr Freude und weniger Stress mit den Jugendlichen haben. ... 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

Bei Bedarf mit Kinderbetreuung

Wird nicht digital angeboten, sondern ggf. verschoben

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

Sa./So., 13./14.11.2021

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 Unterstützungsangeboten und die Möglichkeit, andere Single-Schwangere kennenzulernen und sich auszutauschen.

Organisation: Alexandra Szwaczka, Diplom-Pädagogin

Ort: VAMV, LV Berlin, Seelingstraße 13, 14059 Berlin

Die **Kosten** übernimmt die Krankenkasse.

Anmeldung bis zum 03.11.2021 in der Geschäftsstelle

Do., 18.11.2021

Infoveranstaltung: Mutter-/ Vater-Kind-Kur

17:00 bis 19:00 Uhr

Alleinerziehend zu sein birgt, angefeuert durch die Pandemie noch stärker, die Gefahr der Erschöpfung. Familie, Haushalt, Beruf wollen unter einen Hut gebracht werden. 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. An diesem Abend ist Gelegenheit für Fragen, wie z. B. welche Unterlagen benötige ich, welche Versicherung übernimmt die Kosten und gibt es spezielle Einrichtungen für Alleinerziehende?

Organisation: Frau Chmel, Diplom-Sozialpädagogin

Referentin: Frau Schröder, Deutscher Familienverband Landesverband Berlin e.V.

In Präsenz mit Kinderbetreuung oder als digitale Veranstaltung

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

Sa., 20.11.2021

Tagesworkshop: Ärger Frust und Vorwürfe Gewaltfreie Kommunikation nach Rosenberg

10:00 bis 16:00 Uhr

Ärger ist zunächst einmal Energie. Ihn hinunterzuschlucken ist ungesund, ihn vorwurfsvoll auszuagieren zerstörerisch. Also versuchen wir ihn so umzuformen, dass wir unser Feuer produktiv nutzen und zu einem friedlichen Miteinander beitragen können. In diesem **Vertiefungsseminar** wenden Sie das Modell der Gewaltfreien Kommunikation auf belastende Situationen im beruflichen und privaten Alltag an. – Den eigenen Ärger mitteilen, ohne vorwurfsvoll zu werden – Kritik und Vorwürfe anderer hören, innerlich übersetzen und dabei mit dem Gegenüber in Verbindung bleiben – Umgang mit „Triggern“ (Auslöser starker Emotionen) Grundkenntnisse der Gewaltfreien Kommunikation sind erwünscht.

Organisation: Claudia Chmel, Diplom-Sozialpädagogin

Referentin: Margot Festinori, Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation

In Präsenz mit Kinderbetreuung

Wird nicht digital angeboten, sondern ggf. verschoben

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

Fr., 18.02.2022

Infoveranstaltung: Beistandschaft für die Vaterschaftsfeststellung und Geltendmachung des Unterhaltes minderjähriger Kinder

17:00 bis 19:00 Uhr

Wie kann die Beistandschaft des Jugendamtes bei der Unterhaltsdurchsetzung 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

In Präsenz mit Kinderbetreuung oder als digitale Veranstaltung

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

Sa., 19.03.2022

Tagesworkshop: Einführung Gewaltfreie Kommunikation

10:00 bis 16:00 Uhr

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. Es wird mit Beispielen der Teilnehmer:innen gearbeitet.

Organisation: Claudia Chmel

Referentin: Margot Festinori, Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation

In Präsenz mit Kinderbetreuung

Wird nicht digital angeboten, sondern ggf. verschoben

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

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

Di., 05.10., 14.12.2021 und 25.01., 15.03.2022

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 auszutauschen.

In Präsenz oder als digitale Veranstaltung

Beraterin: Alexandra Szwaczka, Diplom-Pädagogin

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

MITGLIEDERVERSAMMLUNG

Fr., 18.03.2022

Digitale Veranstaltung Einladung zur Mitgliederversammlung

17:00 bis 19:00 Uhr

1. Begrüßung und Genehmigung der Tagesordnung
2. Wahl der Protokollführung
3. Bericht aus der Geschäftsstelle
4. Bericht des Vorstandes
5. Bericht der Schatzmeisterin
6. Bericht der Revisorinnen
7. Entlastung des Vorstandes
8. Wahl der Revisor:innen
9. Wahl der Delegierten für die Bundesdelegiertenversammlung
10. Vorschläge für Themen für Anträge an die Bundesdelegiertenversammlung vom 21.–23.10.2022
11. Verschiedenes

Wir bitten um Anmeldung unter Angabe des vollständigen Namens unter kontakt@vamv-berlin.de bis 11.03.2022.

Sie erhalten danach den Link zur Teilnahme.

Berlin, 23.09.2021


Marja Ellinghaus
Vorsitzende