

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

 VAMV.Berlin  vamv_berlin.alleinerziehende



 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 09:30–10:15
Psychosoziale Beratung
Beratung nach Trennung/Scheidung zu Themen wie z. B. Unterhalt, Umgangsregelungen, Sorgerecht, Gestaltung der Beziehung zum anderen Elternteil, Schwangerenberatung
Beraterinnen: Alexandra Szwaczka, Claudia Chmel, Johanna Betz
Je nach Bedarf persönlich oder telefonisch

10:30–12:00
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 09:00–09:45 und 14:30–15:15 und 19:00–19:45
Psychosoziale Beratung
siehe Montag

16:30–18:30
Gesprächsgruppe für Alleinerziehende mit Kindern bis zu 10 Jahren
Gruppe für Alleinerziehende mit Kindern bis zu 10 Jahren. Gelegenheit zum Austausch über aktuelle Themen und Probleme. Oft geht es um Konflikte mit dem Ex-Partner, Schwierigkeiten beim Umgang, das Sorgerecht, Unterhaltsangelegenheiten, aber auch Erziehungsfragen oder Probleme im Beruf.
Gruppenleitung: Alexandra Szwaczka, Diplom-Pädagogin

MITTWOCH 11:00–12:00
Sozialberatung
Beratung zu ALG I und 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

13:30–14:15
Psychosoziale Beratung
siehe Montag

DONNERSTAG 11:00–14:00 bzw. 15:00–17:00
Psychosoziale Beratung
siehe Montag
Die Psychosoziale Beratung am Donnerstag kann telefonisch, in der Geschäftsstelle in Charlottenburg oder beim VAMV Bundesverband in der Hasenheide 70 in Neukölln stattfinden.

ab 05.05. (vierzehntägig)
17:00–19:00
Gruppencoaching für Alleinerziehende mit Kindern in der Pubertät
Unsere pubertierenden Kinder stellen uns täglich vor allergrößte Herausforderungen. Diese feste Gesprächsgruppe bietet den idealen Rahmen, sich vertraulich auszutauschen und voneinander zu lernen. Begleitet und moderiert wird dieser Austausch durch eine erfahrene Coach, die mit Methoden dabei hilft, schnell zum Wesentlichen zu kommen.
Gruppenleitung: Anja Krauß, Systemische Coach und QiGong-Lehrerin

FREITAG 10:00 bis 12:00 (alle drei Wochen)
Rechtsberatung Familienrecht
Beratung zu familienrechtlichen Fragen, Unterhaltsansprüchen, Versorgungsausgleich, Trennung/Scheidung
Beraterin: Julia Wortmann, Rechtsanwältin
Nur für Mitglieder!

SAMSTAG 15:00–17:00 (einmal im Monat)
Solomama* Samstagsgruppe
Regelmäßiger Austausch zu den Freuden und Herausforderungen der Solomutterschaft in einer festen Gesprächsgruppe.
*(Mütter nach Samenbankspende, private Samenspende, Eizellenspende, Embryonenspende oder in Co-Elternschaft)
Gruppenleitung: Katharina Horn, Kinderwunschberaterin und Solomama

Für die Beratungsangebote und die Teilnahme an festen Gruppen wird um einen **Kostenbeitrag** erbeten, den Sie unter dem jeweiligen Angebot auf unserer Homepage finden können.
Die offenen Treffpunkte sind kostenfrei.
Für die Gruppenangebote und die offenen Treffpunkte gibt es ein **Betreuungsangebot** in unserem schönen Kinderzimmer neben dem Seminarraum.

Allgemeine telefonische Beratung
Montag, Dienstag, Donnerstag 10:00 bis 14:00
Mittwoch 15:00 bis 17:00
Erstanlaufstelle für Alleinerziehende und ihre Anliegen, Vermittlung in passende Beratungsangebote und Terminvergabe, Informationen zu Angeboten und Anmeldung, Bestellung von Infomaterial

NACH VEREINBARUNG **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 EUR, Mitglieder 10 EUR pro Termin

Mediation im VAMV
Mediation ist ein Konfliktregelungsverfahren, um die Kommunikation und Kooperation von getrennten Eltern und damit die Situation der Kinder zu verbessern. Das Verfahren zielt darauf ab, ein einvernehmliches Konzept für eine gemeinsam gelebte elterliche Verantwortung zu entwickeln.
In der Mediation können anstehende Themen besprochen werden, wie z.B. die elterliche Verantwortung und Sorge, finanzielle Fragen, die Auflösung des gemeinsamen Haushalts, etc. Die Mediatorin unterstützt Eltern als neutrale Vermittlerin bei der Lösung der Konflikte und achtet darauf, dass die kommunikativen Regeln eingehalten werden.
Bei erhöhter Nachfrage kann es zu Wartezeiten kommen.
Ansprechpartnerin: Claudia Chmel, Diplom-Sozialpädagogin und Mediatorin
Kosten: einkommensabhängig

Bei Veranstaltungen werden ggf. nach Absprache Fotos gemacht.

Verband alleinerziehender
Mütter und Väter
Landesverband Berlin e.V.



Abenteuer
Wirklichkeit

VERANSTALTUNGEN UND ANGEBOTE April 2022 bis September 2022



VERANSTALTUNGEN

Liebe Interessierte, liebe Mitglieder!

Wir freuen uns Sie endlich wieder in unseren Räumen zu begrüßen und das VAMV Café einmal im Monat jeweils mit einer kleinen Aktion anzubieten! Bei uns gilt zurzeit 3G, für frische Luft kommen Luftfilter zum Einsatz.

Für alle Veranstaltungen und Gruppen, die sich an Eltern mit kleinen Kindern richten, wird in unserem schönen Kinderzimmer Betreuung angeboten. Ein paar wenige Angebote werden wie gehabt im Onlineformat stattfinden, da es sich für diese besonders bewährt hat.

Für aktuelle Infos besuchen Sie bitte vorab unsere Webseite www.vamv-berlin.de.
Für unsere aktuellen Corona Vorschriften gehen Sie direkt zu www.vamv-berlin.de/vamv-regeln-in-coronazeiten/.

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

Anmeldungen per Mail an kontakt@vamv-berlin.de oder telefonisch unter 030 851 51 20.

23. + 24.04.2022

Geburtsvorbereitungskurs für Single-Schwangere

10:00 – 17:00

Ein Geburtsvorbereitungskurs für künftige Alleinerziehende muss anders sein als einer 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.

ab 27.04.2022

**Elternkurs
Starke Eltern – Starke Kinder®
Ein Kurs des Deutschen Kinderschutzbundes**
für alleinerziehende Mütter und Väter mit Kindern ab 3 Jahren

6× **mittwochs 16:30–18:30** und
2× **samstags 10:00–15:00**

Die genauen Termine werden auf der Homepage veröffentlicht.

Es geht darum, das Selbstvertrauen als Eltern zu stärken, die eigenen Werte zu betrachten, die Handlungsfähigkeit 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.

Leitung: Hanne Voget-Berkenkamp,
Diplom-Pädagogin und Elternkurstrainerin
Kosten: ALG II-Empfänger:innen 45 EUR, für Mitglieder 30 EUR
Erwerbstätige 60 EUR, für Mitglieder 45 EUR

10.05.2022

Schwangereninfoabend

19:00 – 20:30

Unsere Schwangereninfoabende, dienen dazu, Kontakte zu anderen Schwangeren zu knüpfen und sich auszutauschen, den VAMV und sein Angebot kennenzulernen und erste rechtliche Informationen zu erhalten.

Beraterin: Alexandra Szwaczka, Diplom-Pädagogin
Für die Teilnahme wird **kein Kostenbeitrag** erhoben.

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

Anmeldung bitte bis eine Woche vorher

02.06.2022

**Digitale Infoveranstaltung
Antifeminismus im Internet
Umgang mit rechtspopulistischen Äußerungen
auf Social Media**

17:00 – 19:00

Wie lässt sich in den Sozialen Medien mit populistischen oder antifeministischen Äußerungen umgehen? Wie erkenne ich Hate Speech überhaupt? Im Workshop mit dem Mobilien Beratungsteam Berlin wird grundlegendes Wissen zum Thema vermittelt. Der Fokus liegt dabei auf der Erarbeitung und Reflexion von möglichen Handlungsstrategien. Größeres Vorwissen zu Sozialen Medien ist nicht erforderlich.

Organisation: Alexandra Szwaczka, Diplom Pädagogin
Referentinnen: Caroline Morfeld und Eva Gerlach vom Mobilien Beratungsteam für Demokratieentwicklung Berlin
Digitale Veranstaltung – Sie erhalten den Link nach Anmeldeschluss.
Für die Teilnahme wird **kein Kostenbeitrag** erhoben.

18.06.2022

Vertiefungsseminar Gewaltfreie Kommunikation Die Kraft der Empathie statt Ärger

10:00 – 16:00

Empathie für dich selbst und deine Mitmenschen ist die Voraussetzung für lebendige und aufrichtige Beziehungen. Wir suchen die unerfüllten Bedürfnisse, die sich hinter Ärger, Wut und Schuldvorwürfen verbergen. So erhöhen wir unsere Chancen, gehört zu werden und die anderen zu verstehen. Wir können tragfähige Konfliktlösungen finden, die die Interessen beider Seiten im Blick haben.

Das Seminar ist abwechslungsreich gestaltet. Nach kurzen theoretischen Inputs folgen Übungsphasen in Einzel-, Paar- oder Kleingruppenarbeit. Wir arbeiten mit Beispielen aus dem Alltag der Teilnehmer:innen.

Organisation: Johanna Betz, MA Soziale Arbeit
Referentin: Margot Festinori,
Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation
Kosten: 25 EUR, Mitglieder 15 EUR

05.07.2022

Schwangereninfoabend

19:00 – 20:30

Beschreibung siehe Schwangereninfoabend, 10.05.2022

ab 25.08.2022

Gruppenkurs für Alleinerziehende mit Kindern bis zu 3 Jahren Elternzeit nutzen

15× **donnerstags 10:00–12:00** + 2 flexible Zusatztermine

Alles ist neu: Muttersein. Alleinerziehend sein. Das bringt Veränderungen, Herausforderungen und Abenteuer mit sich. Die wöchentliche Gesprächsgruppe bietet Raum für Austausch mit anderen Alleinerziehenden in der Elternzeit. Die Teilnehmenden erfahren Stärkung und bekommen einen Raum für Reflektion.

Wir geben relevante Infos und praktische Tipps für das Alltagsmanagement an die Hand. Darüber hinaus werden in vier Workshops Perspektiven für den beruflichen (Wieder-)Einstieg erarbeitet.

Kursleitung: Johanna Betz, MA Soziale Arbeit
Für die Teilnahme wird **kein Kostenbeitrag** erhoben

30.08.2022

Schwangereninfoabend

19:00 – 20:30

Beschreibung siehe Schwangereninfoabend, 10.05.2022

02.09.2022

Infoveranstaltung HowTo fürs Familiengericht

17:00 – 19:00

Wenn 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: Johanna Betz, MA Soziale Arbeit
Referentin: Verena Wirwohl, Anwältin
Online-Veranstaltung
Für die Teilnahme wird **kein Kostenbeitrag** erhoben.

ab 28.09.2022

Elternkurs Starke Eltern – Starke Kinder® Ein Kurs des Deutschen Kinderschutzbundes

für alleinerziehende Mütter und Väter mit Kindern ab 3 Jahren

6× **mittwochs 16:30–18:30** und
2× **samstags 10:00–15:00**

Die genauen Termine werden auf der Homepage veröffentlicht.

Beschreibung siehe Elternkurs, 27.04.2022

Leitung: Alexandra Szwaczka,
Diplom-Pädagogin
und Elternkurstrainerin

OFFENE TREFFPUNKTE

SAMSTAG

15:00 – 18:00

Alleinerziehenden-Treffen in Marzahn-Hellersdorf

Einmal im Monat findet im SOS-Familienzentrum Berlin ein offenes Treffen für Alleinerziehende statt, das die Möglichkeit bietet Kontakt mit anderen zu knüpfen.

Termine sind zu finden auf unserer Homepage www.vamv-berlin.de

Treffpunkt: SOS-Familienzentrum Berlin,
Alte Hellersdorfer Straße 77, 12629 Berlin

Anmeldung und weitere Infos:
Robin Adler, robin.adler87@gmail.com

SONNTAG

15.05.2022, 19.06.2022, 18.09.2022

15:00 – 18:00

Zeit für mich VAMV-Café

Der Frühling ist da und wir öffnen wieder das Café. Einmal im Monat mit jeweils einer kleinen Aktion – wie Waffeln oder Pizza backen, kleine Kunstprojekte, Input zu Achtsamkeit und Stressreduktion oder Alleine reisen mit Kind. Die Aktionen werden zeitnah auf unserer Homepage veröffentlicht.

Es ist auch einfach eine gute Gelegenheit, andere Alleinerziehende kennenzulernen, sich ungezwungen auszutauschen, Kekse zu naschen und Kaffee zu trinken. Das tut der Seele gut!

Anmeldung und weitere Infos:
kontakt@vamv-berlin.de



SEPTEMBER 2022

JULI 2022

AUGUST 2022

JUNI 2022

MAI 2022

APRIL 2022

