

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

### Telefonische Sprechzeiten

**Mo, Di, Do** 10:00 bis 14:00  
**Mi** 15:00 bis 17:00

Erstinformationen für Alleinerziehende, Vermittlung in unsere Beratungsangebote und Terminvergabe, Anmeldung für unsere Veranstaltungen und Gruppen, Bestellung von Infomaterial

kostenlos

### BERATUNGSANGEBOTE

#### Psychosoziale Beratung

**Mo bis Do**  
Termine bitte telefonisch erfragen

Beratung zu Themen wie Umgangsregelungen, Sorgerecht und Unterhalt, Gestaltung der Beziehung zum anderen Elternteil und weiteren Bezugspersonen des Kindes, Trennung/Scheidung, Alltagsorganisation

Je nach Bedarf persönlich oder telefonisch

**Beraterinnenteam:** Alexandra Szwaczka,  
Claudia Chmel, Johanna Betz

Kostenbeitrag erbeten

#### Sozialberatung

**Mi 11:00 bis 12:00**

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

Je nach Bedarf persönlich oder telefonisch

**Beraterin:** Andrea Hartung

kostenlos, Spende willkommen

### Rechtsberatung

**Fr 10:00 bis 12:00**  
**alle drei Wochen**

Beratung zu familienrechtlichen Fragen, Unterhaltsansprüchen, Versorgungsausgleich, Trennung/Scheidung

**Beraterin:** Julia Wortmann, Rechtsanwältin

Nur für Mitglieder

Kostenbeitrag erbeten

### GRUPPENANGEBOTE

#### Gesprächsgruppe für Alleinerziehende mit Säuglingen und Schwangere

**Montags 10:30 bis 12:00**

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.

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

Kostenbeitrag erbeten

#### Gesprächsgruppe für Alleinerziehende mit Kindern ab 2 Jahren

**Dienstags 16:30 bis 18:30**

Gruppe für Alleinerziehende mit Kindern ab 2 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.

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

Kostenbeitrag erbeten

#### Gesprächsgruppe für Alleinerziehende mit Kindern in der Pubertät

**Donnerstags 18:00 bis 20:00 (vierzehntägig)**

Im Kontakt bleiben – trotz Pubertät?! In dieser Zeit stellen uns unsere Kinder vor allergrößte Herausforderungen. Diese Gruppe bietet den idealen Rahmen, sich vertraulich auszutauschen und voneinander zu lernen. Begleitet und moderiert wird der Austausch durch eine erfahrene Coach, die mit Methoden dabei hilft, schnell zum Wesentlichen zu kommen.

**Leitung:** Anja Krauß, Systemische Coach  
und QiGong-Lehrerin

20 EUR, Mitglieder 10 EUR pro Monat

#### Solomama\* Samstagsgruppe

**Samstags 15:00 bis 17:00 (einmal im Monat)**

Regelmäßiger Austausch zu den Freuden und Herausforderungen der Solomutterschaft in einer festen Gesprächsgruppe.

\*(Mütter nach Samenbankspende, privater Samenspende, Eizellenspende, Embryonenspende oder in Co-Elternschaft)

**Leitung:** Katharina Horn,  
Kinderwunschberaterin und Solomama

10 EUR, Mitglieder 5 EUR pro Monat



### NACH VEREINBARUNG

#### Ganzheitliches Coaching

Sie wollen Ihre mentalen und physischen Ressourcen, Intuition und Kreativität anzapfen? Sich für den Alltag, berufliche und private 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

20 EUR, Mitglieder 10 EUR pro Termin

#### Mediation im VAMV

Mediation ist ein Verfahren zur Regelung von Konflikten, um zum Beispiel die Kommunikation und Kooperation von getrennten Eltern und damit die Situation der Kinder zu verbessern. Ziel ist es, ein einvernehmliches Konzept für eine gemeinsam gelebte elterliche Verantwortung zu entwickeln.

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.

**Beraterin:** Claudia Chmel,  
Diplom-Sozialpädagogin und Mediatorin

Kosten einkommensabhängig

[www.vamv-berlin.de](http://www.vamv-berlin.de)

Verband alleinerziehender  
Mütter und Väter  
Landesverband Berlin e.V.



Abenteuer  
Wirklichkeit

## VERANSTALTUNGEN UND ANGEBOTE

# Oktober 2022 bis März 2023



## VERANSTALTUNGEN

### Liebe Interessierte, liebe Mitglieder!

Wir freuen uns, Sie und Euch in unseren Räumen begrüßen zu können und hoffen, mit offenen Türen durch den Herbst und Winter zu kommen. Besonders freuen wir uns, unseren Treffpunkt das VAMV Café wieder zweimal im Monat anbieten zu können! 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 bzw. flexibel den Gegebenheiten angepasst.

Für aktuelle Infos: [www.vamv-berlin.de](http://www.vamv-berlin.de).

Für unsere aktuellen Corona Vorschriften: [www.vamv-berlin.de/vamv-regeln-in-coronazeiten/](http://www.vamv-berlin.de/vamv-regeln-in-coronazeiten/).

Das **Infoheft** finden Sie und Ihr dieses Jahr zum digital lesen auf unserer Webseite.

### Gut Mut!

Das **VAMV Team Landesverband Berlin e.V.**

**Anmeldungen bitte bis eine Woche vorher: [kontakt@vamv-berlin.de](mailto:kontakt@vamv-berlin.de) oder Tel. 030 851 51 20**  
Gezahlte Kostenbeiträge können wir nur erstatten bei Absage der Teilnahme mind. vier Tage vor dem Termin.

### Geburtsvorbereitungskurs für Single-Schwangere Workshop

**Sa/So, 05./06.11.2022**

jeweils von 10:00 bis 17:00

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.

Die Kosten übernimmt die Krankenkasse.

JANUAR 2023

### YOGA mit Kind Workshop

**So, 15.01.2023**

15:00 bis 17:00

Wie findest Du etwas Zeit für Bewegung und Entspannung im Alltag ... wenn auch das Kind Aufmerksamkeit einfordert? Durch gemeinsame Yoga-Praxis! Wir laden Euch ein einfache Asanas (Yoga-Übungen) auszuprobieren, die Spaß machen und die Ihr alleine oder zusammen zuhause nachmachen könnt. Für weniger Yoga begeisterte Kinder stehen Spielzimmer und Kinderbetreuerinnen zur Verfügung. Bitte für jede aktive Yogini eine Yoga-Matte oder ein Handtuch mitbringen.

**Referent\*in:** Svetlana Kharitonouk,  
Yoga- und Achtsamkeits-Lehrerin

pro Familie für Mitglieder 5 EUR, sonst 10 EUR

### Bezahlbarer und entspannter Urlaub für Alleinerziehende – (wie) geht das?

Digitale Infoveranstaltung

**Do, 19.01.2023**

18:00 bis 19:00

Reisen mit Kindern ist anders als ohne Kinder, aber genauso schön. Auch Einelternfamilien tut ein gelungener Urlaub gut. Bei dieser Veranstaltung gibt es jede Menge Tipps und Infos zur Reiseplanung und -vorbereitung für bezahlbaren und entspannten Urlaub als Alleinerziehende. Ihr erfahrt, welche Dokumente nicht fehlen dürfen, wie ihr euer Gepäck organisiert und vielleicht ein Reiseschnäppchen macht, aber auch was ihr tun könnt, wenn unterwegs etwas schief geht. Eure Fragen beantwortet eine erfahrene Singlemama, die in ihrer Freizeit mit ihrem Sohn seit mehr als 12 Jahren die Welt erkundet.

**Referent\*in:** Angela Misslbeck, Autorin „Allein mit Kind unterwegs“, Blog [unterwegsmitkind.com](http://unterwegsmitkind.com)

für Mitglieder kostenfrei, sonst 5 EUR

FEBRUAR 2023

### Lasst uns über Geld reden Infoveranstaltung

**Mi, 08.02.2023**

17:00 bis 19:00

Wie kann ich meine Altersvorsorge selbst gestalten? Wie spare ich Geld und lege es gut an? Möchtest du erfahren, wie du finanzielle Unabhängigkeit erlangen kannst? In diesem Workshop geht es darum, worauf du achten musst und mit welchen Schritten du beginnen kannst. Gemeinsam erarbeiten wir einen kleinen Leitfaden, der dir eine wichtige Hilfestellung auf dem Weg zum Ziel sein wird.

**Referent\*in:** Antje Schönherr,  
das Finanzkontor Kindler, Korth & Kolleginnen

für Mitglieder kostenfrei, sonst 5 EUR

### Haka – Die Kraft unserer Herzen und unserer Wurzeln Workshop

**Sa, 04.03.2023**

14:00 bis 16:00

Ein Angebot für Alleinerziehende mit ihren Kindern ab 5 Jahren

Haka! Der rituelle Tanz der **Māori** – der indigenen Bevölkerung Neuseelands – ist Bewegung, Atmen und Meditation, alles in einem. Haka ist eine Power-Choreografie die Dich Deine eigene Kraft und eigene Stärke spüren lässt! Der Alltag fordert, die Zeit ist begrenzt – in diesem Workshop kannst du auftanken und gleichzeitig machst du eine tolle neue Erfahrung. Wir werden gemeinsam durch den Haka und in unsere Präsenz finden, uns neu erleben und miteinander verbinden. Weitere Infos auf unserer Homepage.

**Referent\*in:** Steffen Liebener – Haka Trainer,  
systemischer Coach & Supervisor

pro Familie für Mitglieder 5 EUR, sonst 10 EUR

MÄRZ 2023

### Beistandschaft für die Vaterschaftsfeststellung und Geltendmachung des Unterhalts minderjähriger Kinder Infoveranstaltung

**Do, 23.03.2023**

16:30 bis 18:30

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.

**Referent\*in:** Frau Baader, Mitarbeiterin des Jugendamtes  
Charlottenburg-Wilmersdorf,  
kindschaftsrechtliche Beratung

kostenlos

ELTERNKURSE

### NEUSTART UNSERER ELTERNKURSE IM FRÜHJAHR 2023

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

für alleinerziehende Mütter und Väter mit Kindern ab 3 Jahren

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

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

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

### Elternzeit nutzen

Gruppenkurs für Alleinerziehende mit Kindern bis zu 3 Jahren

**15× donnerstags 10:00 bis 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 und individuelles Coaching angeboten.

**Leitung:** Johanna Betz, MA Soziale Arbeit

kostenlos

WIEDERKEHRENDE TERMINE

### OFFENER TREFFPUNKT: DAS VAMV CAFÉ

**jeden 1. und 3. Sonntag des Monats**

15:00 bis 18:00

Eine gute Gelegenheit, bei Kaffee und Keksen, gemeinsam mit den Kindern einen schönen Nachmittag zu verbringen, sowie andere Einelternfamilien kennenzulernen und sich auszutauschen. Kinderbetreuung wird angeboten. Ab und an wird es auch kleine Aktionen geben – wie Waffeln oder Pizza backen, Bastelaktionen, Input zu Achtsamkeit und vieles mehr

**Aktuelle Aktionen** finden Sie unter [www.vamv-berlin.de](http://www.vamv-berlin.de)

kostenlos

### SCHWANGERENINFOABENDE

**Di, 04.10.2022 / 13.12.2022 / 07.02.2023**

19:00 bis 20:30

Unsere Schwangereninfoabende, die ca. alle zwei Monate stattfinden, dienen dazu, den VAMV und sein Angebot kennen-

zulernen, erste rechtliche Informationen zu erhalten und vor allem, Kontakte zu anderen Schwangeren zu knüpfen und sich auszutauschen.

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

kostenlos

## MITGLIEDERVERSAMMLUNG

**Fr, 24.03.2023**

**Einladung zur Mitgliederversammlung**  
**17:00 in den Räumen des VAMV e.V.**

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 09.-11.06.2023 in Kiel
12. Verschiedenes

**Mit Kinderbetreuung und kleinem Imbiss**

**Wir bitten um Anmeldung unter Angabe des vollständigen Namens unter [kontakt@vamv-berlin.de](mailto:kontakt@vamv-berlin.de) bis 17.03.2023.**

Berlin, 08.09.2022

  
**Marja Ellinghaus**  
Vorsitzende



NOVEMBER 2022