

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

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

kostenlos

## BERATUNGSANGEBOTE

### Psychosoziale Beratung

montags bis donnerstags  
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

**Beraterinnen:** Alexandra Szwaczka und Johanna Betz

Spenden erwünscht: 5–20 EUR nach Selbsteinschätzung

Wir möchten gerne allen Alleinerziehenden eine Beratung bei uns ermöglichen. Eure/Ihre Spende macht es uns möglich, unsere Beratung im Einzelfall auch kostenfrei anbieten zu können.

### Rechtsberatung

freitags 10:00 bis 12:00  
einmal im Monat

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

**Beraterin:** Julia Wortmann, Rechtsanwältin

Nur für Mitglieder! Kosten 15 EUR | ermäßigt 10 EUR

### Sozialberatung

mittwochs 11:00 bis 12:00

Beratung zu ALG I und Bürgergeld, 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, Raupe & Schmetterling, Pariser Str.3, 10719 Berlin

kostenlos, Spende willkommen

## GRUPPENANGEBOTE

### Gesprächsgruppe für Alleinerziehende mit Kindern ab 2 Jahren

dienstags 16:30 bis 18:30

Austausch über aktuelle Themen (Umgang, Sorgerecht, Unterhalt, Wiedereinstieg, Existenzsicherung, Erziehung). Die sozialpädagogisch ausgebildete Gruppenleitung gibt dazu fachliches Feedback und die persönlichen Erfahrungen der Teilnehmerinnen geben Hilfe zur Selbsthilfe.

**Leitung:** Alexandra Szwaczka, Dipl.-Pädagogin

monatliche Kosten 24 EUR | Mitglieder 18 EUR  
ermäßigt 18 EUR | Mitglieder 12 EUR

### Gesprächsgruppe für Alleinerziehende mit Kindern in der Pubertät

donnerstags 18:00 bis 20:00  
vierzehntägig

Im Kontakt bleiben – trotz Pubertät?!  
Unsere pubertierenden Kinder stellen uns täglich vor allergrößte Herausforderungen.

Diese Gruppe 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.

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

monatliche Kosten 20 EUR | Mitglieder 10 EUR

### 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

monatliche Kosten 10 EUR | Mitglieder 5 EUR

## NACH VEREINBARUNG

### Ganzheitliches Coaching

Sie wollen Ihre mentalen und physischen Ressourcen, Intuition und Kreativität freisetzen? 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.

**Coach:** Svetlana Kharitoniouk, ILP® Coach,  
Grinberg- und Pantereipraktikerin

25 EUR, Mitglieder 15 EUR pro Termin

## OFFENER TREFFPUNKT

### 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)

Spende erwünscht



## ANGEBOTE IN PLANUNG

### Moderierter Erfahrungsaustausch zu rotierenden Themen

Themenvorschläge:  
Co-Parenting / Queere Elternschaft / Wechselmodell u.a.

Bei Interesse und Themenwünschen gerne melden bei Johanna Betz, per Mail: [j.betz@vamv-berlin.de](mailto:j.betz@vamv-berlin.de)

### Umgangsberatung für getrennte Eltern

Fachlich qualifizierte Beratung zur Erarbeitung einer individuellen Umgangsregelung mit der Möglichkeit eine Elternvereinbarung aufzusetzen.

Voraussetzung: die Eltern möchten sich konstruktiv auf eine Umgangsregelung im Interesse ihres Kindes/ihrer Kinder einigen.

### Walk-in-Beratung

Einmal wöchentlich ohne Voranmeldung

Verband alleinerziehender  
Mütter und Väter  
Landesverband Berlin e.V.



Abenteuer  
Wirklichkeit

## VERANSTALTUNGEN UND ANGEBOTE

# April 2023 bis September 2023



## VERANSTALTUNGEN

Liebe Interessierte,  
liebe Mitglieder!

2023 ist Jubiläumsjahr – der VAMV feiert sein **50jähriges Bestehen** und wir freuen uns, dass Ihr dabei seid in diesem ganz besonderen Jahr voller Veranstaltungen!

Neu hier?  
Schaut doch einfach mal vorbei im VAMV Café an jedem 1. und 3. Sonntag im Monat von 15:00 bis 18:00.

Bei allen Veranstaltungen und Gruppenangeboten sind Kinder herzlich willkommen – in unserem schönen Kinderzimmer wird Betreuung angeboten.

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

Bis ganz bald und herzlich,  
das VAMV Team Landesverband Berlin e.V.

Anmeldungen per Mail an [kontakt@vamv-berlin.de](mailto:kontakt@vamv-berlin.de) oder telefonisch unter 030 851 51 20

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.



### INFOVERANSTALTUNGEN

#### Mutter-/Vater-Kind-Kuren & Mütterkuren Online-Infoveranstaltung

Do, **27.04.2023**

17:00 bis 19:00

Alleinerziehend zu sein birgt die Gefahr der Erschöpfung. Kinder, Haushalt und 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 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? Gibt es spezielle Einrichtungen für Alleinerziehende, unter welchen Voraussetzungen gibt es Zuschüsse für Geringverdienende?

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

Kosten 10 EUR | Mitglieder 5 EUR

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

Do, **04.05.2023**

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.

Referentin: Frau Baader, Mitarbeiterin des JA C-W, kindschaftsrechtliche Beratung

Kosten 10 EUR | Mitglieder 5 EUR

#### Schwangereninfoabende

Di, **16.05. / 04.07. / 29.08. / 17.10.2023**

19:00 bis 20:30

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 Single-Schwangeren zu knüpfen und sich auszutauschen.

Leitung: Alexandra Swaczka, Diplom-Pädagogin

Spende erwünscht

#### HowTo fürs Familiengericht Online-Infoveranstaltung

Do, **07.09.2023**

17:00 bis 19:00

Wenn die Konfliktlösungsversuche in Bezug auf den Umgang oder das Sorgerecht nicht erfolgreich sind und dann eine Gerichtsverhandlung ansteht, ist die Unsicherheit groß.

Wer sich allerdings mit den Abläufen im familiengerichtlichen Verfahren auseinandersetzt, kann realistische Erwartungen entwickeln und mögliche Fallstricke umschiffen. In diesem Workshop für Mütter kann sich ein Verständnis für die Grundzüge des Familienrechts entwickeln, wird an Strategien für kindzentrierte Lösungen gerichtlicher Konflikte gearbeitet und ein gleichermaßen kooperatives wie selbstbewusstes und kompetentes Auftreten optimiert.

Referentin: Verena Wirwohl, Rechtsanwältin

Kosten 10 EUR | Mitglieder 5 EUR

Der ermäßigte Preis gilt für das  
Grundsicherungsniveau nach Selbsteinschätzung.

### WORKSHOPS

#### Geburtsvorbereitungskurs für Single-Schwangere Workshop

Sa + So, **01. und 02.04.2023**

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.

#### YOGA mit Kind Workshop-Reihe

So, **16.04. / 14.05. / 11.06. / 09.07.2023**

11:00 bis 12:30

Für Yoga-interessierte Elternteil-Kind\*er-Paare, die eine Praxis für den Alltag entwickeln möchten! In vier 4 Präsenz-Terminen werden Yoga-Asanas (Übungen) erlernt, die leicht zu Hause nachgemacht werden können. Die Übungen sind bewusst einfach und unterhaltsam gestaltet, damit insbesondere Kinder gerne mitmachen. Und was den Kindern leichtfällt, beschert dem Elternteil mindestens einen kleinen Muskelkater☺.

Die abschließende Meditation wirkt ausgleichend, so dass Ihr mit Kraft und Gelassenheit in den Tag geht. Für gemeinsames Üben setzen wir eine grundsätzliche Motivation der Kinder voraus – für alle Fälle steht eine Kinderbetreuerin als Backup im Spielzimmer zur Verfügung, als Garantie, dass die Eltern zu ihrer Praxis kommen.

Leitung: Svetlana Kharitoniouk,  
Yoga- und Achtsamkeits-Lehrerin

Kosten pro Familie 60 EUR | Mitglieder 40 EUR

#### Kosmetik-Nachmittag im VAMV Zeit für mich

Sa, **06.05.2023**

16:00 bis 19:00

Ihr habt eine Menge Schminkzeug in der Schublade, nutzt es aber nicht? Ihr möchtet euren Hauttyp feststellen lassen und der Haut etwas Gutes tun? Dann meldet euch an. Make-up Artist Michaela zeigt euch den Umgang mit Schminke und Pinsel, checkt euren Hauttyp, gibt Tipps und legt auch selbst Hand an.

Leitung: Michaela Zimmer, Hair- und Make-up Artist

Kosten 20 EUR | Mitglieder 10 EUR

### ELTERNKURSE

#### UNSERE ELTERNKURSE

##### Elternzeit Kurs

Gruppenkurs für Alleinerziehende mit Kindern bis zu 3 Jahren

Starttermin Do, **13.04.2023**

10× donnerstags 10:00 bis 12:30  
+ 2 individuelle Zusatztermine

Alles ist neu: Muttersein. Einelternfamilie sein. Das bringt Veränderungen, Herausforderungen und Abenteuer mit sich. Die wöchentliche Gesprächsgruppe bietet Euch Raum für Austausch und Reflexion mit anderen Alleinerziehenden in der Elternzeit.

Wir teilen relevante Infos und praktische Tipps für das Alltagsmanagement miteinander. Externe Referentinnen stellen Konzepte vor, wie die Zweigleisigkeit von Mutterschaft und Beruf oder anderer Tätigkeit gelingen kann. Es kann sowohl ein Coaching Termin bei einer Referentin als auch ein Psychosozialer Beratungstermin bei der Kursleiterin vereinbart werden.

Leitung: Johanna Betz, MA Soziale Arbeit

Kosten 45 EUR | Mitglieder 30 EUR

#### Starke Eltern – Starke Kinder®

Starttermin Mi, **26.04.2023**

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

Starke Eltern – Starke Kinder® ist für alle Mütter und Väter, die mehr Freude und **weniger Stress bei der Erziehung ihrer Kinder** haben wollen! 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. Unser Elternkurs ist speziell für **alleinerziehende Mütter und Väter** mit Kindern im Alter von ca. 3 bis 12 Jahren.

Leitung: Hanne Voget-Berkenkamp

Kosten 60 EUR | Mitglieder 45 EUR |  
ermäßigt 45 EUR | Mitglieder 30 EUR

► Beide Elternkurse starten erneut im September.

#### Warum es sich lohnt, VAMV-Mitglied zu sein

Mit der Mitgliederemail seid Ihr immer auf dem neuesten Stand, was Infos für Alleinerziehende betrifft!

Hier könnt Ihr auch eigene Gesuche oder Aufrufe veröffentlichen und Euch vernetzen

Als Mitglied könnt Ihr den VAMV mitgestalten!

Vergünstigungen bei allen Angeboten – Kurse, Workshops, Infoveranstaltungen, Beratungen