

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 Uhr  
**Mi** 15:00 bis 17:00 Uhr

kostenlos; Erstinformationen für Alleinerziehende,  
Vermittlung in unsere Beratungsangebote und Termin-  
vergabe, Anmeldung für unsere Veranstaltungen und  
Gruppen, Bestellung von Infomaterial etc.

## BERATUNGSANGEBOTE

### Psychosoziale Beratung

**Mo bis Do – Termine bitte telefonisch erfragen**

Beratung zu Themen wie Umgangsregelungen, Sorge-  
recht und Unterhalt, Gestaltung der Beziehung zum ande-  
ren Elternteil und weiteren Bezugspersonen des Kindes,  
Trennung/Scheidung, Alltagsorganisation etc.

Je nach Bedarf persönlich oder telefonisch

**Beraterinnen:** Alexandra Szwaczka und Johanna Betz  
(pädagogische Mitarbeiterinnen im VAMV)

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 Einzel-  
fall auch kostenfrei anbieten zu können.**

### Rechtsberatung

**Freitags von 10:00 bis 12:00 Uhr (einmal im Monat)**

Beratung zu familienrechtlichen Fragen, Unterhalts-  
ansprüchen, Versorgungsausgleich, Trennung/Scheidung

**Beraterin:** Julia Wortmann, Rechtsanwältin

Kostenbeteiligung 20 EUR | Mitglieder 15 EUR |  
ermäßigt\* 15 EUR | Mitglieder 10 EUR pro Termin

\*Grundsicherungsniveau nach Selbsteinschätzung

### Sozialberatung für Frauen

**Mittwochs von 11:00 bis 12:00 Uhr**

Beratung zu ALG I und Bürgergeld, Wohngeld, Kinderzu-  
schlag und finanziellen Ansprüchen nach Trennung/Schei-  
dung. Dies ist ein Angebot in Kooperation mit Raupe und  
Schmetterling – Frauen in der Lebensmitte e.V.  
(Pariser Str. 3, 10719 Berlin)

Je nach Bedarf persönlich oder telefonisch

**Beraterin:** Andrea Hartung,  
Dipl.-Pädagogin, Sozialberaterin

kostenlos, Spende willkommen

## GRUPPENANGEBOTE

### Gesprächsgruppe für Alleinerziehende mit Kindern ab 2 Jahren

**Dienstags von 16:30 bis 18:30 Uhr**

Gruppe für Alleinerziehende mit Kindern ab 2 Jahren.  
Gelegenheit zum Austausch um Themen, die die Teil-  
nehmer\*innen gerade beschäftigen. Es kann um Konflikte  
mit dem/der Ex-Partner\*in gehen, um Schwierigkeiten  
beim Umgang, das Sorgerecht, Existenzsicherung, aber  
auch um Erziehungsfragen oder Probleme im Beruf.

**Leitung:** Alexandra Szwaczka, pädagogische Mitarbei-  
terin (Dipl. Pädagogin, Elternkurstrainerin und  
Eltern-Medien-Trainerin)

monatl. Kostenbeteiligung 24 EUR | Mitglieder 18 EUR |  
ermäßigt\* 18 EUR | Mitglieder 12 EUR

\*Grundsicherungsniveau nach Selbsteinschätzung

### Gesprächsgruppe für Schwangere und Alleinerziehende mit Kindern bis zu 3 Jahren

**Mittwochs von 10:30 bis 12:30 Uhr**

Die wöchentliche Gesprächsgruppe bietet Raum für Aus-  
tausch und Reflexion mit anderen Alleinerziehenden. Wir

teilen relevante Infos und praktische Tipps für das Alltags-  
management miteinander. Externe Referentinnen bieten  
in regelmäßigen Abständen Workshops zum Gelingen der  
Work-Life-Balance in Einelternfamilien an.

**Leitung:** Johanna Betz, pädagogische Mitarbeiterin  
(MA Soziale Arbeit)

monatl. Kostenbeteiligung 24 EUR | Mitglieder 18 EUR |  
ermäßigt\* 18 EUR | Mitglieder 12 EUR

\*Grundsicherungsniveau nach Selbsteinschätzung

### Solomama\* Samstagsgruppe

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

Regelmäßiger Austausch zu den Freuden und Herausfor-  
derungen der Solomutterschaft in einer festen Gesprächs-  
gruppe.

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

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

monatl. Kostenbeteiligung 10 EUR | Mitglieder 5 EUR

## 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.

**Coach:** Svetlana Kharitoniouk, ILP® Coach,  
Grinberg- und Panterei-Praktikerin

Kostenbeteiligung 25 EUR, Mitglieder 15 EUR pro Termin

### Elternberatung

Das Beratungsangebot richtet sich an alle Personen, die  
durch die Betreuung, Erziehung und Fürsorge für Kinder  
miteinander verbunden sind, aber als Elternpaar nicht zu-  
sammenleben. Folgende Themen und viele weitere  
könnten Inhalt der Beratung sein:

- Veränderungen im Leben der Bezugspersonen Kind(er)-  
orientiert umsetzen
- Umgangsregelungen/Anpassungen bei Trennung,  
Umzug, Krankheit, etc.
- Betreuungsmodelle mit Wohnorten in unterschiedlichen  
Städten/Ländern
- Verbesserung der Kommunikation nach Trennung,  
in Konfliktsituationen, etc.
- Fokussierung Kind(er)-orientierter Familiensysteme  
in Patchwork-Kontexten
- Prozesshafte Begleitung für erfolgreiches Co-Parenting
- Aufsetzen & Umsetzen einer schriftlichen Umgangs-  
regelung oder Elternvereinbarung

**Beratung:** Johanna Betz, psychosoziale Beraterin,  
Systemische Familientherapeutin in Ausbildung

Terminanfrage unter jo.betz@seeling-beratung.de

Die Kostenbeteiligung beträgt 1% des Nettoeinkommens  
pro Person und Sitzung.

## MITGLIEDSCHAFT

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

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

Als Mitglied könnt Ihr den VAMV mitgestalten!

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

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

Verband alleinerziehender  
Mütter und Väter  
Landesverband Berlin e.V.



Abenteuer  
Wirklichkeit

## VERANSTALTUNGEN UND ANGEBOTE

# Oktober 2023 bis April 2024



## VERANSTALTUNGEN

Liebe Interessierte,  
liebe Mitglieder!

2023 ist unser Jubiläumsjahr – der VAMV in Berlin wird 50. Doch wie das Leben so spielt, feiern wir erst im nächsten Jahr. Seid also auf unseren 50+1. Geburtstag gespannt.

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

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

Für aktuelle Infos:  
www.vamv-berlin.de

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



### NOVEMBER 2023 Geburtsvorbereitungskurs für Single-Schwangere Workshop

Sa+So, 11. und 12.11.2023

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

Die Kosten übernimmt die Krankenkasse

### DEZEMBER 2023 Beistandschaft für die Vaterschaftsfeststellung und Geltend- machung des Unterhaltes minderjähriger Kinder Infoveranstaltung

Do, 02.11.2023

16:30 bis 18:30 Uhr

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

Kostenbeteiligung 10 EUR | 5 EUR Mitglied

### DEZEMBER 2023 Achtsamkeit im VAMV Workshop

Sa, 02.12.2023

10:00 bis 15:00 Uhr (eine Stunde Mittagspause)

#### Kreative Pause – Malen und Meditation

Es gibt viele Wege „nach Innen“ zu gehen, einen Kontakt zu sich und eigener Kreativität aufzubauen. Wir werden zusammen gemeinsam kleine Achtsamkeitsübungen und „kreative Experimente“ machen – um unser eigenes Inneres Kind herauszulocken und über Malen mit ihm zu kommunizieren. Als Auszeit vom Alltag – spielerisch und achtsam – erkunden wir unsere innere Welt, unsere Wünsche und unsere Kraftquellen.

Leitung: Svetlana Kharitoniouk,  
Yoga- und Achtsamkeits-Trainerin

Kostenbeteiligung 25 EUR | 15 EUR Mitglied

### JANUAR 2024 Optionen und Schritte zum beruflichen Wiedereinstieg Workshop

Mo, 10.01.2024

10:00 bis 12:30 Uhr

Dieser interaktive Workshop bietet Informationen und Anregungen zu Themen wie Rückkehr zum Arbeitsplatz, Berufswechsel, Neuorientierung, Selbstständigkeit. Die Teilnehmerinnen können sich miteinander austauschen und ihre persönliche Situation reflektieren. Das methodische Format bietet so manch einen Aha-Moment!

Leitung: Helga Lind, Kobra Berufsberatung Berlin

Kostenbeteiligung 10 EUR | 5 EUR Mitglied

### Kosmetik-Nachmittag im VAMV ZEIT für MICH

Sa, 27.01.2024

15:00 bis 18:00 Uhr

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. Eine Make-Up-Artistin zeigt euch den Umgang mit Make-up und Pinsel, checkt euren Hauttyp, gibt Tipps und legt auch selbst Hand an.

Leitung: Michaela Zimmer, Sozialarbeiterin, Mediatorin,  
Friseurin, Make-Up-Artistin

Kostenbeteiligung 20 EUR | 10 EUR Mitglied

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

Anmeldung bitte bis eine Woche vorher. Eine Erstattung bereits gezahlter Kostenbeiträge kann nur bei einer Absage der Teilnehmer\*innen bis vier Tage vor dem Termin erfolgen.

### FEBRUAR 2024 Achtsamkeit im VAMV Workshop

Sa, 03.02.2024

10:00 bis 15:00 Uhr (eine Stunde Mittagspause)

#### Atemübungen und Tönen fürs „Abschalten“

Atem ist der unmittelbare Ausdruck und gleichzeitig die Voraussetzung für das Leben. Über den Atem kann unser innerer Zustand erkannt werden – ob wir aufgeregt, angespannt oder ausgeglichen sind. Über Atem können wir auch unseren inneren Zustand regulieren – die Aufregung und Stress „ausatmen“ und die neue Energie „einatmen“. Bei diesem Workshop werden wir einige Übungen dazu ausprobieren – aus Yoga und anderen Körpertechniken – zur Entspannung, Gelassenheit und Konzentration. Den Atem werden wir mit unserer Stimme und Tönen ergänzen, sodass wir uns selbst hören und ausdrücken können. Spaß und Selbsterfahrung mit Atem, Körper und Stimme stehen im Vordergrund.

Leitung: Svetlana Kharitoniouk,  
Yoga- und Achtsamkeits-Trainerin

Kostenbeteiligung 25 EUR | 15 EUR Mitglied

### MÄRZ 2024 „Zum Leuchtturm für Trennungskinder werden“ Infoveranstaltung

Mo, 25.03.2024

16:30 bis 18:30 Uhr

Wie kaum eine Situation im Leben eines Kindes ist die Trennung der eigenen Eltern zutiefst aufwühlend. Trennungskinder brauchen uns an ihrer Seite. In der Veranstaltung gibt Elternberaterin Miriam Gass uns Basiswissen zu Bindung und Entwicklung an die Hand: Wissen, das Eltern hilft, ihren Kindern gerade in emotional stürmischen Zeiten – und darüber hinaus ☺ – gut zur Seite zu stehen.

Referentin: Miriam Gass, Elternberaterin

Kostenbeteiligung 10 EUR | 5 EUR Mitglied

## SCHWANGERENINFO

### Schwangereninfoabende

Mo, 16.10.2023

Mi, 29.11.2023 / 24.01. / 20.03.2024

jeweils von 18:00 bis 19:30 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 Single Schwangeren zu knüpfen und sich auszutauschen.

Leitung: Alexandra Swaczka,  
pädagogische Mitarbeiterin (Diplom-Pädagogin)

Spende erwünscht

## ELTERNKURS

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

Starttermin Mi, 10.04.2024

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

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: Alexandra Swaczka, Dipl. Pädagogin,  
Elternkurstrainerin und Eltern-Medien-Trainerin

Kostenbeteiligung 60 EUR | Mitglieder 45 EUR |  
ermäßig\* 45 EUR | Mitglieder 30 EUR

\*Grundsicherungsniveau nach Selbsteinschätzung

## VAMV-CAFÉ

### OFFENER TREFFPUNKT: VAMV-CAFÉ

Jeden 1. und 3. Sonntag des Monats

von 15:00 bis 18:00 Uhr

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

### ZEIT FÜR MICH – VAMV-Café Special

So, 17.12.2023

von 15:00 bis 18:00 Uhr

**Get-together für Mitglieder und Freund\*innen**  
(Hauptsache Alleinerziehend ☺)

Kurz vor den Feiertagen begrüßen euch die neue VAMV-Geschäftsführerin Melanie Otto und die pädagogische Mitarbeiterin Alexandra Swaczka im Café und organisieren ein gemütliches Beisammensein mit Leckereien, Bastelmöglichkeiten und weiteren Überraschungen.

**Durchführung:** Melanie Otto (Geschäftsführerin),  
Alexandra Swaczka  
(Pädagogische Mitarbeiterin)

