

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



 U 2: Sophie-Charlotte-Platz,  
 S 41 + 42: Westend  BUS 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 (14-tägig)

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

Je nach Bedarf persönlich oder telefonisch

**Beraterinnen:** Alexandra Szwaczka & Jenny Moldenhauer (pädagogische Mitarbeiterinnen im VAMV)

Spenden erwünscht: 5-20 EUR nach Selbsteinschätzung

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

#### Sozialberatung für Frauen

Kooperationsangebot von Raupe und Schmetterling - Frauen in der Lebensmitte e.V. (Pariser Str.3, 10719 Berlin)

Beratung zu Bürgergeld, Wohngeld, Kinderzuschlag und finanziellen Ansprüchen nach Trennung/Scheidung.

Je nach Bedarf persönlich oder telefonisch

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

Anmeldung über Raupe & Schmetterling (Telefon: 030-889 22 60, mail@raupeundschmetterling.de)

### Rechtsberatung (nur für Mitglieder)

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

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

**Beraterin:** Julia Wortmann, Rechtsanwältin

Kostenbeteiligung 15 EUR | ermäßigt 10 EUR

### GRUPPENANGEBOTE

#### Gesprächsgruppe für Schwangere und Alleinerziehende in Elternzeit

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

Ein neues Leben als alleinerziehende Mama kann große Herausforderungen mit sich bringen - wir sind an eurer Seite. In unserer wöchentlichen Gruppe geht es um den Informations- und Erfahrungsaustausch von Schwangeren und Alleinerziehenden in Elternzeit. Wir geben praktische Alltagstipps und teilen relevante Infos. Externen Referentinnen bieten in regelmäßigen Abständen Workshops zum Aufbau einer gesunden Work-Life-Balance beim (Wieder-) Einstieg in den Beruf.

**Leitung:** Jenny Moldenhauer, pädagogische Mitarbeiterin (Soziologin, Kinder- und Familiencoach und Elternberaterin)

Kostenbeteiligung pro Monat: 24 EUR | Mitglieder 18 EUR | ermäßigt\* 18 EUR | Mitglieder 12 EUR

\*Grundsicherungsniveau nach Selbsteinschätzung

#### 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 Teilnehmerinnen gerade beschäftigen. Es kann um Konflikte mit dem Ex-Partner\*in gehen, Schwierigkeiten beim Umgang, das Sorgerecht, Existenzsicherung, aber auch um Erziehungsfragen oder Probleme im Beruf.

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

Kostenbeteiligung pro Monat: 24 EUR | Mitglieder 18 EUR | ermäßigt\* 18 EUR | Mitglieder 12 EUR

\*Grundsicherungsniveau nach Selbsteinschätzung

#### Solomama\* Samstagsgruppe

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

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

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

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

Kostenbeteiligung pro Monat: 10 EUR | Mitglieder 5 EUR

### NACH VEREINBARUNG

#### Ganzheitliches Coaching

Möchtest du deine mentalen und physischen Ressourcen, Intuition und Kreativität anzapfen? Dich für den Alltag, deine beruflichen und privaten Ziele stärken? In einer persönlichen Sitzung kannst du Kontakt mit deinem Körper und ‚mit dir 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 Pantere-Praktikerin

Kostenbeteiligung 25 EUR | Mitglieder 15 EUR pro Termin

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

### REGELMÄSSIGE ANGEBOTE

#### Schwangereninfoabende

**Mo, 24.06.2024 / Mi, 14.08.2024/ Mi, 02.10.2024 jeweils von 18:00 bis 19:30 Uhr (vor Ort oder online)**

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 Szwaczka, pädagogische Mitarbeiterin (Diplom-Pädagogin)

kostenlos

#### 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 Pizzabacken, Bastelaktionen, Input zu Achtsamkeit und vieles mehr.

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

Spende erwünscht

#### MITGLIEDSCHAFT

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

- Ihr unterstützt die Lobbyarbeit für Alleinerziehende
- Mit der Mitglieder-Email 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

Verband alleinerziehender Mütter und Väter  
Landesverband Berlin e.V.



Abenteuer  
Wirklichkeit

## VERANSTALTUNGEN UND ANGEBOTE

# Mai 2024 bis November 2024



## VERANSTALTUNGEN

### Liebe Interessierte, liebe Mitglieder!

2024 – feiern wir die Feste wie sie fallen. Der VAMV LV Berlin wird 51 Jahre alt. Und nach einem ereignisreichen Jubiläumsjahr freuen wir uns darauf, (voraussichtlich) nun auch mit euch gemeinsam in der ufaFabrik am 14. Dezember 2024 auf diese Zeit zurückzuschauen.

Mal anders – (fast) ganz ohne Festreden aber mit viel Spaß, Zeit zum Anstoßen und Austauschen und einer Improvisationsshow von samt & anders Innovationstheater. Alles natürlich mit Kinderbetreuung. Weitere Details geben wir rechtzeitig bekannt. Wir freuen uns auf euch! Und bis dahin viel Freude bei unseren Veranstaltungen und Angeboten.

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.



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

**Starttermin Mi, 15.05.2024**

6x mittwochs jeweils von 16:30 bis 18:30 Uhr und  
2x samstags jeweils von 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 dich unterstützen, auf deine 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,  
Dipl. Pädagogin, Elternkurstrainerin

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

\*Grundsicherungsniveau nach Selbsteinschätzung

### Achtsamkeit im VAMV Perfekt oder glücklich? Workshop

**Sa, 18.05.2024**

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

Nicht gut genug... Ich muss ein\*e bessere\*r Mutter/Vater/  
Mensch/... sein... Ich muss perfekt sein...

Wie fühlen sich solche Gedanken in deinem Körper an? Angespannt? Angestrengt? Fester Nacken? Und wie wäre es, einen kleinen Urlaub von diesen Gedanken zu nehmen? Loszulassen, frei und tief durchzuatmen, inneren Frieden und Zufriedenheit finden? Das wollen wir bei diesem kleinen Workshop lernen an diesem Tag und für den Alltag. Über Körperwahrnehmung, Dehnungs- und Atemübungen zeigen wir unserem Körper die Möglichkeiten, schneller zu entspannen und loszulassen.

**Leitung:** Svetlana Kharitoniouk,  
Yoga- und Achtsamkeits-Trainerin

Kostenbeteiligung 25 EUR | 15 EUR Mitglied

### „Zum Leuchtturm für Trennungskinder werden“ Infoveranstaltung

**Fr, 31.05.2024**

**von 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 dieser Veranstaltung gibt Eltern-

beraterin Miriam Gass uns Basiswissen zu Bindung und Entwicklung an die Hand: Wissen, das Eltern hilft, ihren Kindern, gut zur Seite zu stehen.

**Referentin:** Miriam Gass, Elternberaterin

Kostenbeteiligung 10 EUR | 5 EUR Mitglied

### Optionen und Schritte zum beruflichen Wiedereinstieg Workshop

**Do, 04.07.2024**

**von 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

### Zeit für mich VAMV-Café Special – AusTauschBar

**So, 07.07.2024**

**von 15:00 bis 18:00 Uhr**

Hin- und Her-Tauschen für Mitglieder und Interessierte (Hauptsache Alleinerziehend 😊) Kurz vor den Sommerferien laden wir euch zu unserer AusTauschBar ein. Kleidung für Groß und Klein (max. 5 Teile für Kindersachen), Spielzeug und Erfahrungen können getauscht werden. Lasst euch die erfrischenden, alkoholfreien Cocktails schmecken oder genießt einen leckeren Kaffee beim sommerlichen Beisammensein.

**Durchführung:** Jenny Moldenhauer und Alexandra Swaczka  
(pädagogische Mitarbeiterinnen)

SEPTEMBER 2024

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

**Starttermin Mi, 18.09.2024**

6x mittwochs jeweils von 16:30 bis 18:30 Uhr und  
2x samstags jeweils von 10:00 bis 15:00 Uhr

Beschreibung siehe Elternkurs im Mai

**Leitung:** Alexandra Swaczka,  
Dipl. Pädagogin, Elternkurstrainerin

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

\*Grundsicherungsniveau nach Selbsteinschätzung

### Achtsamkeit im VAMV Malen und Entspannen Workshop

**Sa, 21.09.2024**

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

Als Kinder haben wir viel gemalt – wir haben ganz natürlich mit den Stiften was Neues erschaffen und waren stolz drauf ... Und jetzt? Hast du Lust dich darauf wieder einzulassen? Als Begegnung mit dir selbst, mit den Farben und dem Prozess des Erschaffens? Dann komm zu diesem Workshop und probiere dich neu aus! Malutensilien, Kinderbetreuung und neugierige Mitstreiter\*innen werden da sein!

**Leitung:** Svetlana Kharitoniouk,  
Yoga- und Achtsamkeits-Trainerin

Kostenbeteiligung 25 EUR | 15 EUR Mitglied

► **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.

OKTOBER 2024

### HowTo Jugendamt Infoveranstaltung

NEU

**So, 13.10.2024**

**von 15:00 bis 18:00 Uhr (eine Stunde Zeit zum Austausch)**

In dieser Veranstaltung klären wir auf: Was macht eigentlich ein Jugendamt, wie ist es aufgebaut und welche Abteilungen gibt es? Was macht der RSD und was sind eigentlich „Hilfen zur Erziehung“.

**Leitung:** Marja Ellinghaus, VAMV-Vorsitzende und Mitarbeiterin  
des Jugendamtes Steglitz- Zehlendorf, Kinderschutz

Kostenbeteiligung 10 EUR | 5 EUR Mitglied

### Zeit für mich Loslassen beim Intuitiven Schreiben Workshop

**Fr, 18.10.2024**

**von 16:00 bis 19:00 Uhr**

Das Intuitive Schreiben erweckt die eigene Sprache zum Leben und gibt uns Freiheit und Raum. Beim Schreiben sind wir im Hier und Jetzt – finden uns, verlieren uns, entfliehen dem Alltag oder nähern uns ihm. Nur eben anders – ganz ohne Regeln und Rollen. In diesem Workshop wollen wir uns Zeit für uns nehmen, eigene Welten entdecken, erfinden, sie einreißen oder darin eintauchen. Bei verschiedenen angeleiteten Übungen wollen wir mit Sprache experimentieren und einfach mal loslassen.

**Leitung:** Melanie Otto, Geschäftsführerin und Schreiberin

Kostenbeteiligung 15 EUR | 10 EUR Mitglied

**AUSBLICK** **Geburtsvorbereitungskurs für Single-Schwangere Wochenendkompaktkurs**  
**Sa/So, im November/Dezember**  
**von 10:00 bis 17:00 Uhr**

NOVEMBER 2024

### HowTo Beistandschaft Infoveranstaltung

**Do, 14.11.2024**

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

Wie kann mich eine Beistandschaft beim Jugendamt bei der Geltendmachung des Kindesunterhalts und der Vaterschaftsanerkennung unterstützen und entlasten? Hier geht es u.a. um Fragen wie:

- Wie kann eine Vaterschaftsanerkennung außergerichtlich in urkundlicher Form oder durch familiengerichtliches Verfahren zur Feststellung der Vaterschaft erfolgen?
  - Wie kann der Kindesunterhalt geltend gemacht werden?
  - Was ist die Düsseldorfer Tabelle?
  - Wie wichtig ist die Schaffung eines vollstreckbaren Titels?
  - Was kannst du tun, um nicht jeden Monat dem Unterhalt hinterherrennen zu müssen?
  - Wie geht eine Zwangsvollstreckung von Unterhalt?
  - Wo liegen die Grenzen beim Unterhalt und in der Beistandschaft?
  - Infos zur Volljährigkeit
  - Infos zum Betreuungsunterhalt nach § 1615 I BGB
- Nutzt gerne die Gelegenheit, um eigene Fragen zu stellen und euch auszutauschen.

**Referentin:** Frau Baader,  
Mitarbeiterin des Jugendamtes  
Charlottenburg-Wilmersdorf,  
kindschaftsrechtliche Beratung

Kostenbeteiligung 10 EUR | 5 EUR Mitglied

### 51. Jubiläumsfeier im Dezember

**AUSBLICK** **Abends von zuhause – Achtsam den Tag abschließen Online-Meditation**  
**An vier Abenden**  
**jeweils 21:00 bis 21:20 Uhr**