

WIR FEIERN

Liebe Interessierte, liebe Mitglieder!

2024 – feiern wir die Feste wie sie fallen. Der VAMV LV Berlin wird 51 Jahre alt. Und nach einem ereignisreichen Jubiläumjahr freuen wir uns darauf, mit euch gemeinsam in der ufaFabrik am 21. 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. Alles natürlich mit Kinderbetreuung. Lasst euch also überraschen.

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

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



SAVE THE DATE -
21. Dezember 2024
51. VAMV-Jubiläum

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

REGELMÄSSIGE ANGEBOTE

Telefonische Sprechzeiten

Mo, Di, Do 10:00 bis 14:00 Uhr

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 und per Zoom

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.

Rechtsberatung (für Mitglieder)

Monatlich – Termine telefonisch erfragen

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

Berater: Mario Wutzler-Isenberg,
Fachanwalt für Familienrecht

Kostenbeteiligung: 15 EUR | ermäßigt* 10 EUR
*Grundsicherungsniveau nach Selbsteinschätzung

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 Alltagsstipps und teilen relevante Infos. Externe Referent*innen bieten in regelmäßigen Abständen Workshops zum Aufbau einer gesunden Work-Life-Balance an.

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/der 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, Elternkurstainerin und Eltern-Medien-Trainerin)

Kostenbeteiligung: pro Monat: 24 EUR | Mitglieder 18 EUR | ermäßigt* 18 EUR | Mitglieder 12 EUR
*Grundsicherungsniveau nach Selbsteinschätzung

www.vamv-berlin.de

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

Lesegruppe für Alleinerziehende Leise Momente zum Lesen und Teilen

Start Do, 16.01.2025 16:30 bis 18:30 Uhr, monatlich

Literaturbegeisterte Alleinerziehende – mit euch wollen wir uns abseits vom hektischen Alltag die Zeit nehmen, (weiter) zu lesen, uns dazu auszutauschen und Lieblingsbücher zu teilen. Auch in der Kinderbetreuung lesen und teilen die Kinder ihre Lieblings(hör)bücher.

Leitung: Melanie Otto, Geschäftsführerin,
Elternkurstainerin, Lesebegeisterte, Schreiberin

Kostenbeteiligung: pro Monat: 10 EUR | Mitglieder 5 EUR
*weitere Ermäßigungen auf Anfrage möglich

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!
- Ihr bekommt Vergünstigungen bei allen Angeboten – Kurse, Workshops, Infoveranstaltungen, Beratungen.

www.vamv-berlin.de

Interessenten an Vätergruppe gesucht! Meldet euch gerne.

REGELMÄSSIGE ANGEBOTE

Offener Lauftreff für Alleinerziehende Bewegungsangebot

Start Mi, 05.03.2025 08:30 bis 10:00 Uhr (inkl. Dehnen), wöchentlich

Einmal die Woche wollen wir mit euch sportlich und bei Wind und Wetter in den Tag starten – ob mit Kinderwagen oder alleine, ob Laufneulinge oder Marathonbegeisterte, seid dabei und entdeckt die Freude am Laufen (wieder), nehmt euch eine Stunde für euch, lauft euch den Kopf frei und findet andere Alleinerziehende, die mit euch ihre Lauf-lust teilen. Die Gruppe startet, sobald sich genug Interessierte angemeldet haben. Let's run!

Leitung: Melanie Otto, Geschäftsführerin,
Elternkurstainerin, Sportlerin, Barre-Trainerin

Kostenbeteiligung pro Termin auf Spendenbasis
oder im Monatsabo: 10 EUR | Mitglieder 5 EUR
*weitere Ermäßigungen auf Anfrage möglich

SCHWANGERENINFOABENDE

18.12.2024/ 29.01.2025/19.03.2025/07.05.2025
jeweils mittwochs 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) u.a.

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 Pizza backen, Bastelaktionen, Input zu Achtsamkeit und vieles mehr.

Aktuelle Aktionen unter www.vamv-berlin.de

Spenden erwünscht

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 Kharitonouk, ILP® Coach,
Grünberg- und Panterei-Praktikerin

Kostenbeteiligung: 25 EUR | Mitglieder 15 EUR pro Termin

Anmeldungen per Mail an 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.

Bedenken? Wir wollen allen Alleinerziehenden die Teilnahme an unseren Angeboten ermöglichen. Daher teilt uns eure individuellen Bedürfnisse mit und wir suchen gemeinsam Lösungen.

Verband alleinerziehender
Mütter und Väter
Landesverband Berlin e.V.



Abenteuer
Wirklichkeit

VERANSTALTUNGEN UND ANGEBOTE

Dezember 2024 bis Mai 2025



VERANSTALTUNGEN

DEZEMBER 2024

Zeit für mich
Loslassen beim intuitiven Schreiben
Workshop

Do, 05.12.2024

von 16:00 bis 19:00 Uhr

Das Intuitive Schreiben erweckt die eigene Sprache zum Leben und gibt uns Freiheit und Raum. 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. Wir können uns dabei (wieder) selbst näherkommen, uns kreativ ausprobieren, zu uns und unserer Stimme finden. Und wir können im geschützten Raum jeder kleine Abenteuer miteinander teilen, wenn wir mögen.

Leitung: Melanie Otto, Geschäftsführerin und Schreiberin

Kostenbeteiligung: 15 EUR | 10 EUR Mitglied

„Wenn dein Kind dich plötzlich ablehnt: Hintergründe und Wege des Umgangs“

Themenreihe Trennung

Fr, 13.12.2024

von 16:30 bis 18:30 Uhr

Wenn dein Kind Nähe und Kontakt abwehrt, statt diese zu suchen, liegen schnell die Nerven blank! In einer solch herausfordernden Situation ist es enorm wichtig, die Distanz zwischen dir und deinem Kind nicht durch deine eigene Abwehr zu verstärken! Das gelingt am besten, wenn du verstehst, was hinter dem ablehnenden Verhalten deines Kindes steckt. In unserem Themenvortrag bekommst du Orientierung, hilfreiche Tipps und Tricks für den Umgang mit einem Kind in Abwehr an die Hand.

Referentin: Miriam Gass, Elternberaterin

Kostenbeteiligung: 15 EUR | 10 EUR Mitglied (bei Anmeldung für alle Veranstaltungen der Themenreihe gibt es 10 EUR Rabatt, ab zwei Veranstaltungen 5 EUR Rabatt)

Zeit für mich
VAMV-Café Advents-Special
Get-together für Mitglieder und Freund*innen
(Hauptsache Alleinerziehend ☺)

So, 15.12.2024

von 15:00 bis 18:00 Uhr

Kurz vor den Feiertagen begrüßen euch die Mitarbeiterinnen des VAMV im Café und organisieren ein gemütliches Beisammensein mit Leckereien, Bastelmöglichkeiten und weiteren Überraschungen.

Keine Anmeldung nötig

Durchführung: Jenny Moldenhauer und Alexandra Szwaczka (pädagogische Mitarbeiterinnen)

Spenden erwünscht

JANUAR 2025

Erste Hilfe bei Häuslicher Gewalt und Nachtrennungsgewalt mit BIG e.V. (Berliner Initiative gegen Gewalt an Frauen e.V.)

Infoveranstaltung ONLINE

Di, 14.01.2025

von 18:00 bis 19:30 Uhr

Diese Onlineveranstaltung ist für Frauen die von Häuslicher Gewalt und Nachtrennungsgewalt betroffen sind oder waren. Wie kann mir BIG e.V. im Fall von Häuslicher Gewalt und Nachtrennungsgewalt weiterhelfen? Unser Kooperationspartner BIG e.V. schafft hier einen sicheren Raum zum Austausch und zur anonymen Fragenklärung.

Referentin: Henrike Krüsmann, Angestellte bei BIG e.V., Traumapädagogin, systemische Therapeutin

Kostenbeteiligung: 10 EUR | 5 EUR Mitglied
*Ermäßigungen auf Anfrage möglich

„Getrennt und doch verbunden: Wie du mit deinem Kind verbunden bleiben kannst, auch wenn es gerade nicht bei dir ist“

Themenreihe Trennung

Fr, 24.01.2025

von 16:30 bis 18:30 Uhr

Verlässliche Beziehungen sind für ein Kind bekanntermaßen sehr wichtig. Doch: Der Alltag vieler Trennungsfamilien ist geprägt von Bindungsunterbrechungen. Umso wichtiger, dass du weißt, wie du diese Unterbrechungen der Beziehung überbrücken kannst. In unserem Themenvortrag erfährst du was du tun kannst, damit dein Kind sich mit dir verbunden fühlt – auch wenn es gerade nicht bei dir ist.

Referentin: Miriam Gass, Elternberaterin

Kostenbeteiligung: siehe Veranstaltung am 13.12.2024

Achtsamkeit im VAMV
Perfekt oder glücklich?
Workshop

Sa, 25.01.2025

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 Kharitonouk, Yoga- und Achtsamkeits-Trainerin

Kostenbeteiligung: 25 EUR | 15 EUR Mitglied

FEBRUAR 2025

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

Mi, 12.02.2025

von 16:30 bis 18:30 Uhr

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.

Referentin: Angela Misslbeck, Autorin „Allein mit Kind unterwegs“, Blog unterwegsmitkind.com

Kostenbeteiligung: 10 EUR | 5 EUR Mitglied

Geburtsvorbereitungskurs für Single-Schwangere
Wochenendkompaktkurs

Sa + So, 15. und 16.02.2025

jeweils von 10:00 bis 17:00 Uhr

Ein Geburtsvorbereitungskurs für zukünftige Alleinerziehende muss anders sein als der für Paare! Eine Hebamme informiert zu Fragen rund um die Geburt und leitet praktische Übungen zu Entspannungstechniken und Gebärpositionen an. Es gibt Informationen zu Unterstützungsangeboten und die Möglichkeit, andere Single-Schwangere kennenzulernen.

Die Kosten übernimmt die Krankenkasse

„Wenn die Wut überschäumt: Umgang mit intensiven Emotionen“

Themenreihe Trennung

Fr, 21.02.2025

von 16:30 bis 18:30 Uhr

Frustration und Wut gehören zu den schwierigsten menschi-

chen Emotionen. In diesem Themenvortrag bekommst du viele Inspirationen und wertvolles Wissen zum Umgang mit Emotionen an die Hand – so dass du dem nächsten Wutanfall deines Kindes deutlich gelassener entgegensehen kannst!

Referentin: Miriam Gass, Elternberaterin

Kostenbeteiligung: siehe Veranstaltung am 13.12.2024

MÄRZ 2025

„Wenn es neue Partner gibt: Zwischen Eifersucht und dem Wunsch nach Harmonie“

Themenreihe Trennung

Fr, 21.03.2025

von 16:30 bis 18:30 Uhr

Eine neue Partnerschaft! In diesem Themenvortrag erfährst du, welche Schwierigkeiten auf euch zukommen können und wie du dein Kind unterstützt, mit der neuen Situation zurechtzukommen. So dass im besten Fall Verbindung und Freude entsteht, wo vorher nur Eifersucht und Abwehr war.

Referentin: Miriam Gass, Elternberaterin

Kostenbeteiligung: siehe Veranstaltung am 13.12.2024

HowTo Jugendamt
Infoveranstaltung

Sa, 22.03.2025

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; ehem. Mitarbeiterin des Jugendamtes Steglitz-Zehlendorf, Kinderschutz

Kostenbeteiligung: 10 EUR | 5 EUR Mitglied

APRIL 2025

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

Starttermin Mi, 30.04.2025

8× mittwochs (30.04./07.05./14.05./21.05./28.05./04.06./11.06./18.06.) jeweils von 16:30 bis 18:30 Uhr und
1× samstags (28.06.) 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: Melanie Otto, Geschäftsführerin, Elternkurstainerin

Kostenbeteiligung: 60 EUR | Mitglieder 45 EUR | ermäßigt* 45 EUR | Mitglieder 30 EUR
*Grundsicherungsniveau nach Selbsteinschätzung

MAI 2025

Erfolgreiche Kommunikation mit dem Kindsvater – wie geht das?
Workshop

Mi, 09.05.2025

von 16:30 bis 18:30 Uhr

Die Kommunikation mit dem Kindsvater gestaltet sich schwierig und du hast das Gefühl es geht nur um gegenseitige Vorwürfe und Rechtfertigungen? Du fragst dich, wie du dich abgrenzen kannst und auf der Elternebene kommunizierst? Hier erfährst du wie eine konstruktive, erfolgreiche Kommunikation mit dem anderen Elternteil gelingen kann mit Zeit zum Austausch und für individuelle Fragen.

Leitung: Jenny Moldenhauer, pädagogische Fachkraft

Kostenbeteiligung: 15 EUR | 10 EUR Mitglied

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.

