

Fachstelle
Alleinerziehende



2021

alleinerziehende

programm september- dezember

bistum regensburg

Ansprechpartnerinnen

Michaela Wein | *Dipl. Sozialpädagogin/FH
Familientherapeutin*
michaela.wein@bistum-regensburg.de
Tel. 0941 . 597 - 2200

Kathrin Hauser | *Dipl. Religionspädagogin/FH*
kathrin.hauser@bistum-regensburg.de
Tel. 0941 . 597 - 2200

Ulrike Duschl | *Büro*
frauenseelsorge@bistum-regensburg.de
Tel. 0941 . 597 - 2243

www.alleinerziehende-regensburg.de
fax: 0941 . 597 - 2410

Grafik-Design

Katrin Ehmann | *calla-design 2011*
www.calla-design.de

Bearbeitung
Ulrike Duschl

Liebe alleinerziehende Eltern,
liebe Interessierte,

mit diesem Programmheft der Fachstelle für Alleinerziehende möchten wir Ihnen unser vielfältiges Angebot an Seminaren vorstellen.

Nach einem Jahr außerhalb jeder Routine möchten wir Sie zu unseren Seminaren und Unternehmungen herzlich einladen. Wir sind glücklich, nach einer langen Phase ausschließlicher Online – Angebote wieder Veranstaltungen in Präsenz anbieten zu können. Sicherlich werden wir und Sie als TeilnehmerInnen weiterhin besondere Vorsichtsmaßnahmen und gegenseitige Rücksicht walten lassen müssen.

Nichts desto trotz sehen wir unsere Seminare als eine Quelle zum Auftanken und Kraftschöpfen an. Sie sind eine Unterbrechung des Alltags, eine Einladung zur Begegnung mit Anderen, eine Form des Austausches, eine Möglichkeit, das Leben mit all seinen Facetten aus einer besonderen, nicht alltäglichen Sicht zu betrachten, damit Sie gestärkt werden für all die Herausforderungen des Lebens.

Wir freuen uns auf die gemeinsame Zeit!

Ihre Michaela Wein & Kathrin Hauser

Bitte melden Sie sich immer schriftlich zu den Seminaren an (dies ist auch möglich über die Internetseite:
www.alleinerziehende-regensburg.de).

Bei Veranstaltungen mit diesem Symbol gibt es eine Kinderbetreuung.



Und ganz wichtig: Nützen Sie die Möglichkeit, Zuschüsse zu beantragen (s. Organisatorisches).

Inhaltsübersicht

für alleinerziehende Eltern



Bildungsseminare

| | |
|---------------------------------|-----|
| Dem Alltag eine Pause gönnen* | 5 |
| KESS erziehen - Online Seminar | 6-7 |
| Meiner Sehnsucht Gestalt geben* | 8 |
| Trauer-Erhol-Wochenende* | 9 |
| Advent bedeutet Ankunft* | 10 |
| Alle Jahre wieder * | 11 |



Treffpunkte

| | |
|---------------------------------|----|
| Treffpunkt für Alleinerziehende | 10 |
|---------------------------------|----|



| | |
|-------------------|----|
| Organisatorisches | 12 |
|-------------------|----|

*

Die mit einem Sternchen gekennzeichneten Veranstaltungen finden in Zusammenarbeit mit der Katholischen Erwachsenenbildung im Bistum Regensburg e.V. (KEB) statt.



Dem Alltag eine Pause gönnen

Seminarwochenende zum Thema Resilienz

Nach einem belastenden Jahr laden wir zum Kraft-Tanken zu diesem Seminarwochenende ein.

Unter dem Motto „Glück steht mir gut“ gilt es, (wieder) zu einer neuen inneren Stärke und Ruhe zu kommen, um in stressigen Alltagsmomenten davon zehren zu können. Wir widmen uns den eigenen Stärken, Fähigkeiten und Ressourcen, die uns durch den Tag tragen und derer wir uns nicht immer bewusst sind.

Zudem bekommen die Teilnehmerinnen Ideen an die Hand, wie sie sich Mini-Auszeiten im Alltag schaffen können - sei es mit Atemtechniken, Dankbarkeitsritualen oder Achtsamkeitsübungen.

Am Sonntag freuen wir uns auf eine Klangschaalen-Massage...

bildungsseminar



nr.

Ort: **Haus Johannisthal**, Windischeschenbach

Zeit: **01. - 03. Oktober 2021**

Referenten: **Carola Hanusch** | *Dipl. Soz. Päd. (FH)*
systemische Beraterin

Leitung: **Maria Schraml** | *Klangschaalen-Therapeutin*

Michaela Wein | *Dipl. Soz. Päd. (FH),*
Familientherapeutin

Kathrin Hauser | *Dipl. Rel. Päd. (FH)*

Zielgruppe: **Alleinerziehende Mütter mit ihren Kindern**

| | | |
|------------|---------|---------|
| Erwachsene | | 95,-- € |
| Kinder | 3 -17 | 70,-- € |
| Kinder | unter 3 | 40,-- € |



schriftliche Anmeldung notwendig

KESS erziehen

Online Elternkurs
für allein/getrennt erziehende
Mütter und Väter von Kindern
im Alter von 3 - 11 Jahren

Der Kess-erziehen® online Kurs für allein/getrennt Erziehende eröffnet Müttern oder Vätern entlastende, hilfreiche Impulse rund um folgende Themen:

Störendes Verhalten verstehen - drohende Konflikte entschärfen - respektvoll miteinander umgehen - die Selbstverantwortung des Kindes fördern - Absprachen treffen - Positionen finden - notwendige Grenzen durchsetzen - gelassener reagieren - das Familiengefühl stärken - Oasen schaffen - die eigenen Ressourcen achten und schützen - Wertschätzung des anderen Elternteils für die Entwicklung der Kinder finden.

Kess-erziehen® online vermittelt Eltern viele praktische Anregungen für den herausfordernden Alltag und noch wichtiger: eine Einstellung, die das Zusammenleben in der Familie erleichtert.

All dem ist inklusive: der Austausch mit den anderen TeilnehmerInnen.

Leitung: **Sebastian Wurmdobler** |
KESS-Erziehen-Koordinator, Bistum Regensburg
Michaela Wein | *Dipl. Soz. Päd. (FH)*
Familientherapeutin
Kathrin Hauser | *Dipl. Rel. Päd. (FH)*

Referentin: **Karina Köppel** | *zertifizierte KESS-erziehen-Kursleiterin, System. Familienberaterin, Supervisorin*

Kosten 20,-- € incl. Elternhandbuch

KESS erziehen

Online Elternkurs
für allein/getrennt erziehende
Mütter und Väter von Kindern
im Alter von 3 - 11 Jahren

Termine an 6 Abenden,
jeweils von 19:30 – 22:00 Uhr via ZOOM

6 – 12 TN

Termine:

06. Oktober 2021
13. Oktober 2021
20. Oktober 2021
27. Oktober 2021
03. November 2021
17. November 2021

bildungsseminar

7

nr.

Kess

kooperativ | ermutigend | sozial | situationsorientiert

erziehen[®]
in der Diözese Regensburg



Meiner Sehnsucht Gestalt geben

**Wochenende für Alleinerziehende, deren
Kinder flügge sind**

Die Kinder sind flügge, werden bald ihren eigenen Weg gehen, oder haben das Elternhaus bereits verlassen?

Diese Umbruchphase bietet ungeahnte Chancen und Möglichkeiten, sich aus der Rolle der umsorgenden Mutter wieder mehr dem eigenen Frausein, den eigenen Bedürfnissen und neuen Aufgaben zuzuwenden.

Das weckt Freude über die wieder gewonnene persönliche Freiheit, aber auch Ängste, Widerstände und Trauer, die geliebten Kinder ins eigene Leben zu entlassen. Wir wollen uns an diesem Wochenende Zeit nehmen, all dem Raum zu geben. Mit kreativen und meditativen Elementen, im Austausch miteinander. Beim Energietanken und Seele-baumeln-lassen können sich überraschende Perspektiven eröffnen. Sie sind eingeladen, im erholsamen Wohlfühl-Ambiente des Hauses Ihre Freude und Lebendigkeit im neuen Lebensabschnitt zu erspüren. Dies gibt Kraft und Selbst-Bewusstsein für die Veränderungen im Alltag.

Ort: **Haus Johannisthal**, *Windischeschenbach*

Zeit: **15. - 17. Oktober 2021**

Leitung: **Michaela Wein** | *Dipl. Soz. Päd. (FH)*
Familientherapeutin

Referentin: **Christine Degenhardt** | *Keramikerin*
Kunsttherapeutin

Zielgruppe: **Alleinerziehende Frauen, deren
Kinder flügge sind.**

Diese Veranstaltung findet ohne Kinder statt.

Erwachsene

120,-- €



Trauer-Erhol- Wochenende

für verwitwete Mütter und Väter
mit und ohne ihre Kinder

Mit dem Tod Ihrer Partnerin / Ihres Partners hat sich die ganze Welt verändert. Sie leben nicht nur die eigene Trauer, sondern Sie sind gleichzeitig Trauer- und Wegbegleiter für Ihr/e Kind/er.

An diesem Wochenende bieten wir Ihnen und Ihren Kindern einen geschützten Raum, in dem Platz und Zeit für Ihre Trauer sein wird.

In der sehr schönen Gegend wollen wir uns aber auch erholen und neue Kraft schöpfen. Für die Kinder gibt es eine eigene Betreuung.

Über gestalttherapeutisches Arbeiten nähern wir uns dem Thema Schmerz und Trauer an. Im zweiten Teil geht es um das Stärken der Herzenskraft und einen neuen Blick auf sich selbst. Gemeinsame Einheiten mit den Kindern runden das Programm ab.

Ort: **Haus Hermannsberg**, Wiesent
Zeit: **05. - 07. November 2021**
Leitung: **Michaela Wein** | *Dipl. Soz. Päd. (FH)
Familientherapeutin*
Anja Kröninger | *Leiterin der Selbsthilfe -
gruppe „Verwitwet mit Kind“, www.vmk-rgb.de*
Referentin: **Gaby Schifferl** | *Trauerbegleiterin,
Diplomsozialpädagogin (FH) und
system. Familientherapeutin (DGsf)*

| | |
|----------------------|---------|
| Erwachsene | 95,-- € |
| Kinder 13 - 16 Jahre | 70,-- € |
| Kinder bis 12 Jahre | 50,-- € |

schriftliche Anmeldung notwendig

bildungsseminar

9

nr.



Advent bedeutet Ankunft

Adventskranz gestalten

Die Adventszeit ist eine Zeit der Erwartung, der Vorfriede. Eine Zeit der Besinnung und Hoffnung. Ein selbstgebundener Kranz aus Immergrün wird unser persönlicher Begleiter durch diese anheimelnde, erwartungsvolle Zeit.

Durch verschiedene Impulse regen wir unsere innere Kraft an, besinnen uns auf uns selbst. Wir flechten mit dem Tannengrün alles, was uns Hoffnung gibt, in unseren Lebenskranz ein, verzieren ihn mit Symbolen für das Gute, Wertvolle in unserem Leben.

Wir geben unseren Wünschen Gestalt, indem wir auch hierfür Symbole finden und einbinden. Die Lichter am Kranz werden uns nicht nur die dunkle Jahreszeit erhellen, sondern auch Licht in unsere Herzen tragen.

Auch die Kinder werden an diesem Tag in der Kinderbetreuung adventlich kreativ sein.

Ort: **Regensburg**
Zeit: **27. November 2021**, 10:00 - 16:30 Uhr
Leitung: **Michaela Wein** | *Dipl. Soz. Päd. (FH)*
Familientherapeutin
Christine Degenhardt | *Kunsttherap.*
Zielgruppe: **Alleinerziehende Mütter und Väter mit ihren Kindern**

Erwachsene 20,-- €
Kinder 10,-- €



Für ein gemeinsames Mittagsbuffet bitte einen servierfertigen Snack mitbringen.

schriftliche Anmeldung notwendig



„Alle Jahre wieder..“

Ein Wochenende im Advent

Advent – die Zeit des Lichterglanzes und der Vorfreude auf Weihnachten. Manchmal aber auch eine Zeit der Hektik, der vielen Termine und Vorbereitungen.

Neben allen Herausforderungen den Alltag mit den Kindern zu bewältigen, öffnet diese Zeit das Herz und weckt die Sehnsucht, mit anderen „Schönes“ zu teilen - besonders auch mit den Kindern.

Daher laden wir Sie an diesem Wochenende ein innezuhalten, die winterliche Ruhe wahrzunehmen und Advent in ihrem Leben ankommen zu lassen.

Lassen Sie sich dazu anregen durch inhaltliche Impulse, kreatives Tun, im Austausch mit anderen und beim gemeinsamen Nikolausabend.



Ort: **Haus Werdenfels, Eichhofen**
 Zeit: **03. - 05. Dezember 2021**
 Leitung: **Michaela Wein** | *Dipl. Soz. Päd. (FH)*
Familientherapeutin
Kathrin Hauser | *Dipl. Rel. Päd. (FH)*
 Zielgruppe: **Alleinerziehende Mütter und Väter mit ihren Kindern bis 12 J.**

| | | |
|------------|---------|---------|
| Erwachsene | | 95,-- € |
| Kinder | 3 -17 | 60,-- € |
| Kinder | unter 3 | 30,-- € |





Treffpunkt für Alleinerziehende

*Amberg | Birgit Wittmann, 09621. 97 02 62
Birgit Lippert, 0175. 7 95 44 61
Kathrin Tischner*

*Cham | Erna Steiner, 09971. 3 04 33
Maria Hartwich, 0170. 324 52 43*

*Mainburg | Christian Strobel,
christianstrobel76@gmail.com
Sonja Frattini-Müller,
sonja.frattini-mueller@gmx.de*

Schierling | Sylvia Rathay, 09451. 35 03

*Gruppe für verwitwete Eltern:
Anja Kröninger*

www.vmk-rgb.de

Ort und Zeit der Treffpunkte erfahren Sie jeweils bei den angegebenen Kontaktpersonen.

Persönliche Beratung

Für eine persönliche Beratung, bei der sich für Sie neue Perspektiven ergeben können, steht Ihnen die Ehe-Familien-Lebensberatung in mehreren Orten der Diözese Regensburg zur Verfügung.



Ehe | Familie | Leben

**Katholische Ehe-, Familien-
und Lebensberatung im Bistum
Regensburg**

www.eheberatung-regensburg.de

Wieder glücklich nach der Trennung

Zudem finden Kurse für Frauen und Männer in Trennung statt. Informationen hierzu finden Sie auch auf der Homepage:

www.eheberatung-regensburg.de

Organisatorisches

für Alleinerziehende

Anmeldung

Zu allen Veranstaltungen ist unbedingt eine verbindliche schriftliche Anmeldung erforderlich (auch über www.alleinerziehende-regensburg.de möglich). Bitte melden Sie sich rechtzeitig an! Für unsere Planungen sind rechtzeitige Anmeldungen wichtig.

Die Teilnahmezahl ist begrenzt. Beachten Sie bitte, dass wir nicht nur die Reihenfolge der eingehenden Anmeldungen berücksichtigen können. Neue Interessierte haben in der Regel Vorrang.

Anmeldebestätigungen werden etwa 3 Wochen vor Beginn der Veranstaltung verschickt. Sollten Sie kurzfristig absagen (Frist wird in der Anmeldebestätigung genannt), so müssen wir Ausfallgebühren berechnen. Bei Nicht-Teilnahme am Kurs ohne vorherige Abmeldung werden die gesamten Kursgebühren in Rechnung gestellt.

Wir bitten um Ihr Verständnis, dass jeweils nur die angesprochene Zielgruppe teilnehmen kann.

Zuschüsse (Zentrum Bayern Familie und Soziales)

Folgende Zuschussbestimmungen vom ZBFS gibt es: Gefördert werden Familien, deren Einkommen mit einem Kind unter € 19.000,00 (jährl.) = ca. € 1.580 (monatl.) liegt. Für jedes weitere Kind werden € 4.800 (jährl.) = ca. € 400 (monatl.) dazu gerechnet.

Ab 2017 ist es unbedingt nötig, einen Zuschussantrag schon vor Anmeldung zu einem Kurs zu stellen.

Das bedeutet, dass Sie für jeden Kurs, an dem Sie auch nur eventuell teilnehmen möchten, den Zuschussantrag bereits am Jahresbeginn stellen sollten.

Hier finden Sie den Antrag:

<http://www.zbfs.bayern.de> -> Familie, Kinder und Jugend
-> Förderprogramme -> Familienbildung

Die Antragstellung ist unabhängig davon, ob Sie dann teilnehmen oder nicht. Erst wenn Sie die Zuschuss-Zusage haben, melden Sie sich bitte bei uns an.

Es hat auch sein Gutes: Sie müssen die Unterlagen dann nicht immer wieder neu herausuchen, denn Sie haben sie ja schon bei Antragsstellung mitgeschickt. Jede Teilnehmerin erhält den ihr zustehenden Zuschuss direkt auf das eigene Konto überwiesen.

Bei Familienerholung in Familienbildungsstätten (Ferienfreizeit) erhält jede teilnehmende Familie für jedes berücksichtigungsfähige Kind und jeden berücksichtigungsfähigen Erwachsenen € 15,- / Tag. Wenn Sie über der oben angegebenen Einkommensgrenze sind, können wir gerne in Ihrer Pfarrei um einen persönlichen Zuschuss für Sie und Ihre Familie nachfragen.

Hier finden Sie den Antrag:

<http://www.zbfs.bayern.de> -> Familie, Kinder und Jugend
-> Förderprogramme -> Familienerholung

Weitere Informationen

Das Büro der Fachstelle ist nicht ganztägig besetzt. Gegebenenfalls meldet sich der Anrufbeantworter, um Ihre Anliegen aufzuzeichnen. Eine gute Möglichkeit, mit uns Kontakt aufzunehmen, ist per Email: frauenseelsorge@bistum-regensburg.de

Weitere Informationen zu unseren Veranstaltungen und die Möglichkeit, sich zu unseren Kursen anzumelden, finden Sie auch auf unserer Homepage www.alleinerziehende-regensburg.de

Wir setzen die Bereitschaft voraus, an der gesamten Kurszeit teilzunehmen, zum eigenen Wohl und dem der Gruppe. Die Unterbringung bei den Seminaren erfolgt im Zimmer mit Ihren Kindern zusammen. Dringend bitten wir Sie, die Kurskosten vor Beginn der jeweiligen Veranstaltung zu überweisen! Zur Bildung von Fahrgemeinschaften können Sie Kontakt mit unserem Büro aufnehmen. Aus Datenschutzgründen veröffentlichen wir keine Adressen und Namen von anderen TeilnehmerInnen. Die mit einem Sternchen gekennzeichneten Veranstaltungen finden in Zusammenarbeit mit der Katholischen Erwachsenenbildung im Bistum Regensburg e.V. (KEB) statt. Die Mitnahme von Haustieren ist nicht gestattet.

Kinderbetreuung



Erfahrene KinderbetreuerInnen bieten während der Seminareinheiten der Erwachsenen stundenweise ein Kinderprogramm.

Die Betreuung erfolgt in Gruppen. Einzelbetreuung ist nicht möglich.