

September **2025** - Februar **2026**



## Inhalt:

- Beratungsangebote
- Seminare
- Gruppen / Treffs
- Infoveranstaltungen
- Feste
- Freizeitangebote



BERATUNG - INFORMATION - NETZWERK - SELBSTHILFE

**VAMV** Verband alleinerziehender Mütter und Väter e.V.

## Aus der Geschäftsstelle:

### Liebe Alleinerziehende, liebe Leser\*innen,

wir freuen uns sehr, dass Kathrin Onyiaorah zum 01.04.2025 die stellvertretende Leitung des VAMV OV München übernommen hat.

Leider sind wir auch von der finanziell angespannten Haushaltssituation der Landeshauptstadt München betroffen und haben ab dem 01.07.2025 unser Beratungsangebot vorübergehend reduziert. Deshalb bleibt unsere Geschäftsstelle bis auf weiteres freitags geschlossen und die offene Beratung dienstags wird um eine Stunde verkürzt (Details siehe Seite 18 und 19).

In unserem neuen Herbst- und Winterprogramm haben wir trotzdem tolle Angebote, Veranstaltungen und Feste. Unsere regelmäßigen Treffs und Gruppen findet ihr in diesem Heft auf den Seiten 6-8.

Im September startet unser monatlich stattfindendes Online-Entspannungsangebot. Das Väter- und das Mütterwochenende finden jeweils im Josefstal am wunderschönen Schliersee statt. Im Oktober gibt es einen Vortrag zum Thema „Erben und Vererben“. Beim Feierabendtreff im Oktober stellt die Einrichtung „LernFair“ ihr kostenloses Nachhilfeangebot vor und im November besucht uns Frau Fischer von „Zuhause gesund werden“. Wie jedes Jahr im November nehmen wir bei den „Aktionswochen gegen Gewalt an Frauen, Kindern und nonbinären Menschen“ teil. Der Elternkurs „Gemeinsam Stark“ findet dieses Jahr bei sif e.V. statt. Zu unserem Pubertätstalk laden wir euch im November herzlich ein. Im Dezember findet unsere rockige Adventsfeier statt und ins neue Jahr starten wir mit einem Seminar zum gesunden Umgang mit der Zeit. Im Februar haben wir wieder eine Informationsveranstaltung zur Existenzsicherung. Das Motto unseres Faschingsfestes lautet „Kunterbunt und Glitzer“. Besucht uns in unseren tollen Räumen, lasst euch verwöhnen und feiert mit uns. Nehmt an unseren interessanten Infoveranstaltungen, Seminaren und Entspannungsangeboten teil. Wir freuen uns auf euren Besuch und den Austausch mit euch. Wir helfen euch bei Fragen in Trennungssituationen und Umgang, zur Existenzsicherung, bei der Alltagsbewältigung und rund um das Familienrecht. Wichtige Informationen zu allen aktuellen Themen findet ihr auf unserer Website und der Homepage des Landes- und Bundesverbandes. Zusätzlich informieren wir euch über Facebook und Instagram.

## Euer VAMV Team:



**Claudia Liszewski**  
B.A. Soziale Arbeit (FH)  
Leitung



**Kathrin Onyiaorah**  
Ethnologin (M.A.), Fachberaterin  
Psychotraumatologie, Stellv. Leitung



**Petra De Matteis**  
Dipl.-Betriebswirtin (FH)  
Teamassistentin



**Felix Ertl**  
Dipl.-Soz.päd. (FH)  
Berater



**Christina Höfel**  
Dipl.-Soz.päd. (FH)  
Systemische Beraterin



**Stephan Fuchs**  
Dipl.-Soz.päd. (FH)  
Systemischer Berater

# Beratung

## Psychosoziale Beratung

Telefonische Auskünfte während der Öffnungszeiten und persönliche Beratung zu Trennung, Scheidung, Alltagsbewältigung, Umgangsberatung, Erziehungsfragen, beruflicher Wiedereinstieg, alle Fragen rund um das Alleinerziehen.

Berater\*innen: Claudia Liszewski, Kathrin Onyiaorah, Christina Höfel, Felix Ertl  
Offene Beratung: Dienstag 14.00-16.00 Uhr ohne Termin (nicht in den Ferien)

## Existenzberatung

Termine nach Vereinbarung

Information und Beratung zu Bürgergeld, Kindergeld, Kinderzuschlag, Elterngeld, Wohngeld und sonstigen wirtschaftlichen Hilfen. Beraterin: Kathrin Onyiaorah

## Beratung in familienrechtlichen Fragen

Termine jeden Mittwochnachmittag nach telefonischer Terminvereinbarung  
Beratung zu Trennung, Scheidung, Sorgerechtsfragen, Unterhalt, Umgang.

Rechtsanwältinnen: Cornelia Strasser, Carmen Wenz-Winghardt, Judith Heuberger, Barbara Diez

## Beratung für Alleinerziehende und Jugendliche

Termine nach Vereinbarung

Information und Beratung zu Pubertät, Trennung der Eltern, Krisen, Umgang mit den Eltern. Beraterin: Christina Höfel

## Beratung für Väter in / nach Trennung und Scheidung

Psychosoziale Beratung zu Trennung, Scheidung, Alltagsbewältigung und Umgangsberatung  
Berater: Felix Ertl, Stephan Fuchs

+++NEU+++NEU+++NEU+++NEU+++NEU+++NEU+++NEU+++NEU+++

## Entspannt in die Woche starten mit unserer monatlichen Online-Entspannungsstunde

**Termin: ab September jeden letzten Montag im Monat von 20.45 bis ca. 22.00 Uhr  
online! (außer in der Sommerschließzeit und in den Weihnachtsferien)**

Liebe Entspannungssuchende,  
es fällt dir schwer, in deinem Alltag Momente der Ruhe zu finden und du bist offen für verschiedene Entspannungstechniken (egal ob schon geübt oder ungeübt!)? Dann schreib uns und nimm an unserer neuen monatlichen Online-Entspannungsstunde teil. Du entscheidest selbst, ob du regelmäßig oder auch nur sporadisch dabei sein willst / kannst. Unsere hauptamtliche Mitarbeiterin Christina Höfel (Dipl.-Soz.Päd. (FH) und Kursleiterin in Autogenem Training, Progressiver Muskelentspannung und Stressmanagement) wird Übungen aus anerkannten Entspannungsverfahren anleiten und so für einen ausgeglichenen Ausklang deines Tages sorgen.  
Falls wir deine Neugier geweckt haben, melde dich gerne bei uns und lasse dich auf die Mailing-Liste setzen. Du bekommst dann rechtzeitig vorher einen MS-Teams-Link zugemailt und kannst bequem von zu Hause aus teilnehmen.  
Kostenloses Angebot!  
Spenden willkommen – z. B. ganz einfach über Paypal: [info@vamv-muenchen.de](mailto:info@vamv-muenchen.de)



Passende Vorankündigung aus dem nächsten Programm in Sachen Entspannung:

## Seminar: In der Ruhe liegt die Kraft

**Termin:** Sonntag, 08.03.2026 von 14.00-17.00 Uhr

**Leitung:** Christina Höfel, Dipl.-Soz.päd. (FH) und Kursleiterin in AT und PME

An diesem Nachmittag nehmen wir uns Zeit, um uns einen Überblick über zwei anerkannte Entspannungsverfahren (Autogenes Training und Progressive Muskelentspannung) zu verschaffen. Natürlich schnuppern wir auch ganz praktisch in verschiedene Übungen hinein, tauschen uns aus und gehen auf Fantasiereise, von der wir gelassen und entspannt in den Alltag zurückkehren.

Für Kinderbetreuung und Getränke sowie Snacks für Zwischendurch ist gesorgt!

Kosten: MG 5,00 € / Nicht-MG 10,00 €

Anmeldung unter [info@vamv-muenchen.de](mailto:info@vamv-muenchen.de)

# OFFENE BERATUNG OFFENER TREFF

## OFFENE BERATUNG • OFFENER TREFF

Dienstags von 14.00-16.00 Uhr (nicht in den Ferien)

Hier könnt ihr ohne Termin vorbeikommen, unser Team erwartet euch in den Räumen des VAMV OV München mit Kaffee, Tee, Säften und Knabbereien.

In der offenen Beratung könnt ihr in einem geschützten Rahmen eure Fragen zu allen Themen rund um das Alleinerziehen loswerden und Unterstützung in der Alltagsbewältigung finden.

Gerne könnt ihr aber auch einfach vorbeikommen, unseren Verein kennenlernen, in unserem Bücher(-tausch-)schrank stöbern und euch mit neuem Lesestoff versorgen, mit euren Kindern im Spielzimmer spielen und euch mit anderen Alleinerziehenden vernetzen.  
Kostenloses Angebot! Spenden willkommen!

## TREFFS & GRUPPEN mit Kinderbetreuung

### Feierabendtreff

#### 2. Freitag im Monat von 17.00-19.00 Uhr

**Termine 2025/26:** 10.10., 14.11., 12.12., 09.01., 13.02.

**Leitung:** Claudia Liszewski

Endlich ist Freitag! Die Woche liegt hinter uns und das Wochenende beginnt. Wir haben Zeit zum Ratschen, kommen ins Gespräch mit anderen Alleinerziehenden und tauschen uns aus. Bei einem gemütlichen Abendessen lassen wir gemeinsam die Woche ausklingen und werden mit deftigen oder süßen Leckereien verwöhnt. Unsere Kinderbetreuer\*in kümmert sich liebevoll und engagiert um unsere Kinder.

#### Sonderprogramm:

- 10.10. Vorstellung von „LernFair“
- 14.11. Vorstellung von „Zu Hause gesund werden“
- 12.12. Adventsfeier

Bitte anmelden! Kosten: MG 3,00 € / Nicht-MG 6,00 €

### Wohlfühlcafe

#### 3. Sonntag im Monat von 14.00-17.00 Uhr

**Termine 2025/26:** 21.09., 19.10., 16.11., 14.12., 18.01., 15.02.

**Leitung:** Christine Müller, Ossilie Liassou

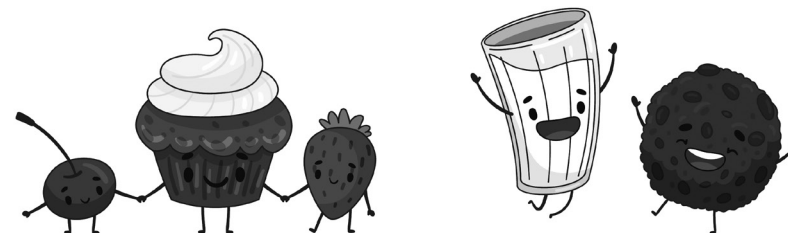
Lasst uns gemeinsam etwas für Entspannung und Wohlfühlen tun. Für das Kulinarische ist gesorgt. Ihr könnt auch einfach so vorbeikommen, ohne die Wohlfühl-Angebote in Anspruch zu nehmen.

#### Programm:

- 21.09. Offenes Bastelangebot
- 19.10. Offenes Bastelangebot
- 16.11. Wir gestalten Weihnachtskarten.
- 14.12. Letzte Weihnachtsgeschenke basteln, z. B. Duftorangen /-zitronen
- 18.01. Offenes Bastelangebot
- 15.02. Wir machen gemeinsam Obstsalat.

Es besteht eine WhatsApp-Gruppe, in der die wichtigsten Infos dazu bekanntgegeben werden. Bei Bedarf bitte bei uns melden.

Bitte anmelden! Kosten: MG 3,00 € / Nicht-MG 6,00 €



### Sonntagsbrunch im Münchner Norden

#### 1. Sonntag im Monat von 10.00-13.00 Uhr

**Termine 2025/26:** 05.10., 02.11., 07.12., 01.02.

**Leitung:** Selina Olscher und Sybille Schlamp

Noch nix vor am Sonntag? Dann kommt doch zu unserem Brunch!

Wir möchten den Vormittag für einen Austausch, Vernetzung untereinander und gegenseitigen Rat nutzen. Vor Ort erwartet euch ein stetig wechselndes, leckeres Brunch-Bufferet.

Es gibt im Familienzentrum einen Spielbereich (Indoor + Outdoor) für eure Kinder. Im angrenzenden Domagkpark befinden sich großzügige (Wasser-) Spielplätze, die für Kinder jeden Alters geeignet sind.

Wir freuen uns auf euch!

#### Programm:

- 05.10. Bayerischer Brunch
- 02.11. Bunter Herbstbrunch
- 07.12. Adventsbrunch
- 01.02. Närrischer Brunch

#### Ort:

Feierwerk Funkstation - Haus für Kinder, Jugendliche & Familien,  
Margarete-Schütte-Lihotzky-Straße 36, 80807 München

Wir freuen uns auf euch!

Bitte anmelden! Kosten: MG 3,00 € / Nicht-MG 6,00 €

## Offene Gruppe für Väter nach Trennung und Scheidung

**Letzter Samstag im Monat von 11.00-14.00 Uhr**

**Termine 2025/26:** 25.10., 29.11., 31.01., 28.02.

**Leitung:** Felix Ertl, Clemens Röttger, Kilian Kreglinger

Seit vier Jahren existiert nun unsere offene Gruppe, an der nicht nur alleinerziehende Väter, sondern alle Väter nach Trennung und Scheidung mit ihren Kindern teilnehmen können. Das gegenseitige Kennenlernen und der Austausch stehen dabei ebenso im Mittelpunkt wie gemeinsame Unternehmungen. So planen wir z. B. Schlittschuh- und Schlittenfahren, einen Besuch im Museum und viele andere Aktionen mit euch und euren Kindern.

Zu betonen ist der offene Charakter der Gruppe, bei der neue Väter und Kinder jederzeit willkommen sind. Wir freuen uns auf eure neuen Ideen, Impulse und Anregungen für gemeinsame, verbindende Aktionen.

Also scheut euch nicht,  
uns zu kontaktieren,  
es lohnt sich.

Bitte anmelden!  
Kosten: MG 3,00 € /  
Nicht-MG 6,00 €



## Pubertätstalk

### Austauschabend für Alleinerziehende mit Kindern in der Pubertät

**Termin:** Dienstag, 18.11.2025 von 17.00-19.00 Uhr

**Leitung:** Christina Höfel, Dipl.-Soz.päd. (FH) / Systemische Beraterin

Die Erziehung von Kindern ist eine Herausforderung für alle Eltern. Für Alleinerziehende ist es eine weitere von vielen alltäglichen Aufgaben, die sie unter einen Hut bringen müssen.

Gerade in der Pubertät können oft schwierige Situationen entstehen.

Gültige Regeln werden nicht mehr eingehalten, Wertesysteme werden hinterfragt und die Jugendlichen wechseln zwischen Erwachsensein und kleinkindlichem Verhalten.

Welche Erfahrungen habt ihr in der Erziehung eurer Kinder gesammelt? Was klappt gut, welche Anregungen habt ihr für die anderen? Lasst uns alle davon profitieren und einander Tipps geben.

Frau Höfel moderiert und unterstützt mit kleinen Inputs.

Ohne Kinderbetreuung!

Bitte anmelden bis 10.11.2025! Kosten: MG 3,00 € / Nicht-MG 6,00 €

## Solomamas by Choice

### Offene Gruppe für Solomamas und solche, die es (vielleicht) werden wollen

**Alle zwei Monate am Sonntag von 14.00-16.00 Uhr**

**Termine 2025/26:** 28.09., 30.11., 25.01.

**Leitung:** Denise, Bettina, Bina, Marleen

Bist du Single, hast aber einen Kinderwunsch? Spielst du mit dem Gedanken, eventuell ein Kind per Samenspende zu bekommen und möchtest gern mehr darüber erfahren? Oder bist du bereits schwanger oder hast schon ein Kind aus Samenspende und freust dich über Gleichgesinnte? Dann komm gern zu unserem Vernetzungstreffen für Single-frauen mit Kind(-erwunsch). Wir werden immer mehr, auch in München. Kaffee & Kinderbetreuung gibt's inklusive. Wir freuen uns, wenn ihr eine Kleinigkeit zum Essen mitbringt.

Bitte anmelden! Spontan kommen geht aber auch! Kosten: 3,00 €

### Wochenende für Väter und Kinder

**Termin:** Freitag, 26.09.2025, ab 17.00 Uhr bis Sonntag, 29.09.2025, ca. 14.00 Uhr

**Ort:** Jugendhaus Josefstal am Schliersee

**Leitung:** Felix Ertl, Dipl.-Soz.päd. (FH) / Erlebnispädagoge  
Stephan Fuchs, Dipl.-Soz.päd. (FH) / Ehe-, Familien- und Lebensberater

Möchtet ihr ein besonderes Wochenende mit euren Kindern erleben?

Und dabei andere Väter mit ihren Kindern treffen?

Wir laden euch herzlich zu unserem Vater-Kind-Wochenende am Schliersee ein. Neben Freizeit, Abenteuer, Spiel und Spaß ist auch ausreichend Zeit für Gespräche und Themen, die euch und euren Kindern am Herzen liegen. Wir wollen allen Beteiligten die Gelegenheit bieten, etwas Abenteuerliches zu erleben. An diesem Wochenende habt ihr als Väter auch die Gelegenheit, euch euren eigenen Themen zuzuwenden, Kontakte zu knüpfen und miteinander oder auch allein Zeit zu verbringen.

Die Anreise erfolgt am Freitagnachmittag gemeinsam mit dem Zug und die Abreise ebenfalls gemeinsam am Sonntagmittag mit dem Zug zurück nach München. Die Übernachtung erfolgt in Doppelzimmern für jede Familie. Frühstück, Mittagessen und Abendessen ist inklusive. Am Abend sind wir, bei hoffentlich gutem Wetter, gemeinsam am Lagerfeuer mit Stockbrot und Getränken. Geplant ist am Samstag eine Wanderung auf die Schliersbergalm. Runter geht's den Berg auf einem Schlitten der Sommerrodelbahn. Auch eine Wanderung zu den nahegelegenen Wasserfällen ist möglich. Kinderbetreuung wird vor Ort angeboten.

**Kosten:** Erwachsene 115,00 € für MG / 155,00 € für Nicht-MG  
Kinder 40,00 €

In den Kosten sind Übernachtung, Vollverpflegung, Kinderbetreuung und Kursleitung enthalten.

Da wir nur eine begrenzte Anzahl an Plätzen zur Verfügung stellen können, bitte rechtzeitig vormerken lassen. Entweder bei uns in der Geschäftsstelle unter Tel.: 089 / 692 70 60 oder per E-Mail an [f.ertl@vamv-muenchen.de](mailto:f.ertl@vamv-muenchen.de).

Bitte Folgendes angeben: Adresse / Tel. / E-Mail / Zahl und Alter der Kinder  
Weitere Informationen erhaltet ihr rechtzeitig vor Beginn des Wochenendes.

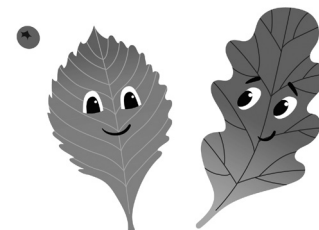
### Herbstwochenende am Schliersee

**für alleinerziehende Mütter und ihre Kinder (ab 3 Jahre)**

**Termin:** Freitag, 10.10.2025, 17.00 Uhr bis Sonntag, 12.10.2025, 14.00 Uhr

**Ort:** Jugendhaus Josefstal am Schliersee

**Leitung:** Claudia Liszewski, B.A. Soziale Arbeit  
Kathrin Onyiaorah, Ethnologin (M.A.) /  
Fachb. Psychotraumatologie



Das Jugendhaus Josefstal liegt in einer herrlichen und malerischen Umgebung im bayerischen Oberland in unmittelbarer Nähe zum Schliersee. Wir wollen ein entspanntes Herbstwochenende in der Natur mit Bewegung, Spaß und Kreativität genießen. Unsere Kinderbetreuerinnen kümmern sich stundenweise um die Kinder, damit die Mamas auch mal Zeit für sich haben.

Untergebracht sind die Familien in je einem eigenen Zimmer (Bad auf dem Gang).



**Kosten:** Erwachsene 115,00 € für MG  
155,00 € für Nicht-MG  
Kinder 40,00 € pro Kind

In den Kosten sind Übernachtung, Vollverpflegung, Kinderbetreuung und Kursleitung enthalten.

Für Ausflüge, Getränke, Eintrittsgelder usw. fallen weitere Kosten an.

BEREITS AUSGEBUCHT –  
NUR NOCH WARTELISTE MÖGLICH!

Wir freuen uns auf euch!



# Rockige Adventsfeier

**Termin:** Freitag, 12.12.2025 von 17.00-19.00 Uhr

**Leitung:** Claudia Liszewski, Kathrin Onyiaorah

Gemeinsam mit Feierabendtreff

Lasst uns gemeinsam zu Abend essen und die etwas anderen Weihnachtslieder hören. Gerne darf dazu auch wild getanzt werden! Über selbstgebackene Weihnachtsplätzchen freuen wir uns, wir steuern Glühwein und Kinderpunsch bei.

Kosten:  
MG 3,00 € /  
Nicht-MG 6,00 €

Mit Kinderbetreuung!  
Anmeldung bis 05.12.2025



# Faschingsfest „Kunterbunt mit Glitzer“



**Termin:** Samstag, 07.02.2026 von 15.00-17.00 Uhr

**Leitung:** Felix Ertl, Kathrin Onyiaorah

Einhorn, Schmetterling, Regenbogenfisch, Zauberer und Zauberinnen, ihr seid alle eingeladen zu unserem kunterbunten Faschingsfest! Lasst uns gemeinsam singen, tanzen, lachen und lustige Spiele machen! Bitte bringt Faschingslaune und eine Kleinigkeit zum Essen mit!

Kathrin Onyiaorah, Felix Ertl und die Kinderbetreuer\*innen freuen sich auf euch.

Kosten:  
MG 3,00 € /  
Nicht-MG 6,00 €

Mit Kinderbetreuung!  
Anmeldung bis 30.01.2026



## SEMINARE & INFOVERANSTALTUNGEN

### Münchner Aktionswochen gegen Gewalt an Frauen, Mädchen, Jungen und nonbinären Menschen

#### Infoabend zum Thema:

„Mein Kind erzählt mir, dass es Gewalt erfährt. Was kann ich tun?“

**Termin:** Mittwoch, 12.11.2025 von 20.00-22.00 Uhr

**Leitung:** Cornelia Strasser, Fachanwältin für Familienrecht

Themen der Informationsveranstaltung sind:

Wie verhalte ich mich richtig, wenn mein Kind Gewalt erfährt? Was kann ich tun, um mein Kind zu schützen?

Wann ordnet das Gericht ein Gutachten an und wie gehe ich damit um?

Frau Rechtsanwältin Strasser wird in ihrem Vortrag u. a. die Verfahrensweisen in Umgangs-, Sorgerechts- und Gewaltschutzverfahren beleuchten.

Es wird Gelegenheit zum Austausch eigener Erfahrungen geben.

Kosten: 10,00 €

Anmeldung per E-Mail unter [info@vamv-muenchen.de](mailto:info@vamv-muenchen.de) bis 05.11.2025

Achtung: Diese Veranstaltung ist nicht für Kinder geeignet und es gibt keine Kinderbetreuung. Teilnahme ausschließlich ohne Kinder!

Infos über die Aktionswochen finden Sie unter [www.aktiv-gegen-Maennergewalt.de](http://www.aktiv-gegen-Maennergewalt.de)

### Gemeinsam Stark – Elternkurs inklusiv: Starke Eltern – Starke Kinder mit und ohne Behinderung

#### Kooperationsveranstaltung der Münchner Alleinerziehenden- Einrichtungen

**Leitung:** Mareike Eisenhuth, Antonia Infante TEAM Elternkurs inklusiv

Termine	Uhrzeit
Freitag, 21.11.2025	17.30-19.00 Uhr
Samstag, 22.11.2025	15.00-18.00 Uhr
Samstag, 29.11.2025	15.00-18.00 Uhr

**Ort:** Sedanstr. 37, 81667 München

**Kosten:** 25,00 €

Der Kurs richtet sich an alle alleinerziehenden Mütter und Väter mit Kindern mit und ohne Behinderung. Wir besprechen Wege, um Konflikte zu lösen und neue Chancen zu entdecken. Durch Inputs und das Eingehen auf spezielle Fragestellungen kommst du mit anderen Alleinerziehenden in einen Austausch über das Zusammenleben mit deinem Kind / deinen Kindern und kannst daraus Anregungen für deinen Alltag mitnehmen. Während der Kurszeiten werden deine Kinder von unserem Team liebevoll betreut.

Anmeldung bis 07.11.2025 unter [allfam@siaf.de](mailto:allfam@siaf.de) / 089 458025 22



## Vom gesunden Umgang mit der Zeit ...

### Ein Seminar für mehr Freude, Gesundheit und Erfolg im Leben Alleinerziehender



**Termin:** Samstag, 17.01.2026 von 11.00-16.00 Uhr

**Leitung:** Felix Ertl, Dipl.-Soz.päd. (FH), Zeitexperte

Viele Alleinerziehende fühlen sich im Hamsterrad gefangen. Äußerer Druck, eigener innerer Leistungsanspruch sowie vielfältige Lebensanforderungen begünstigen oftmals diesen Zustand. Die alleinige Verantwortung für Schule, Haushalt, Beruf, Kindererziehung und gesellschaftliche Herausforderungen lassen oft wenig Platz für Muße, Erholung und gesundheitsfördernde Maßnahmen, so dass Stress nicht zur Ausnahme, sondern zur Regel wird.

Doch wie schafft man es trotz hoher Anforderungen gesünder, zufriedener und glücklicher zu leben?

In diesem kurzweiligen Seminar lernt ihr viele praktische und im Alltag erprobte Strategien und Tipps für einen gesunden Umgang mit eurer und der kostbaren Zeit mit euren Kindern kennen. Der Schwerpunkt liegt dabei auf den persönlichen Ressourcen, weg von den Defiziten, hin zu einer gesunden Zeit- und Lebensplanung. Es gibt auch Raum zum persönlichen Austausch und für Fragen und Anregungen.

Ich freue mich auf euch und die gemeinsame Zeitreise ...

Für ein warmes und gesundes Mittagessen sorgen wir.

Mit Kinderbetreuung.

Kosten: Kosten: MG 10,00 € / Nicht-MG 20,00 €

Bitte meldet euch bis 08.01.2026 verbindlich an.

## Infoveranstaltung zum Thema Existenzsicherung nach einer Trennung

**Termin:** Dienstag, 03.02.2026 von 17.00-19.00 Uhr

**Leitung:** Kathrin Onyiaorah, Ethnologin (M.A.) / Fachb. Psychotraumatologie  
Claudia Liszewski, B.A. Soziale Arbeit

Neben den emotionalen Belastungen nach einer Trennung, sind Alleinerziehende in Trennungssituationen oft mit finanziellen Schwierigkeiten und Unsicherheiten konfrontiert. An diesem Nachmittag geben wir einen Überblick über die eigenen Rechte (z. B. Unterhaltsrecht) und die Möglichkeiten, finanzielle Hilfen in Anspruch zu nehmen, wie z. B. Bürgergeld, Wohngeld, Kinderzuschlag, UVG, Prozess- und Verfahrenskostenhilfe, wirtschaftliche Jugendhilfe, sowie weitere freiwillige Leistungen der Stadt München.



Mit Kinderbetreuung.

Kosten: Je nach persönlichen finanziellen  
Möglichkeiten (empfohlen 5,00-10,00 €)  
Anmeldung bis 30.01.2026

## Vortrag zum Thema „Erben und Vererben für Alleinerziehende und Patchworkfamilien“

**Termin:** Samstag, 18.10.2025 von 14.00-16.00 Uhr

**Leitung:** Julia Nücker, Juristin

Über die gesetzliche Erbfolge und ein Testament sollten sich alle Eltern Gedanken machen, die etwas an ihre Kinder weitergeben können und wollen. Im Vortrag wird es um die Vor- und Nachteile der gesetzlichen Erbfolge gehen, insbesondere für Alleinerziehende und Patchworkfamilien sowie um eine gerechte Verteilung auf Kinder von unterschiedlichen Partner\*innen. Desweiteren wird das Testament, falls Vermögen oder eine Lebensversicherung vorhanden sind, thematisiert: Wie verhindere ich, dass der andere Elternteil über das Vermögen verfügt oder mein gerade erwachsenes Kind sein Erbe verschwendet (Urlaub, großes Auto)?

Mit Kinderbetreuung. Kosten: MG 10,00 € / Nicht-MG 20,00 €

Anmeldung bis 10.10.2025

## SCHWIERIGE FINANZIELLE LAGE, DIE AUCH DEN VAMV BETRIFFT

### Auszug aus der Pressemitteilung der ARGE Freie München vom 13.05.2025

Rückwirkend zum 1. April 2025 erhalten die Beschäftigten des öffentlichen Dienstes drei Prozent mehr Gehalt. Während die städtischen Angestellten diese Tarifierhöhung selbstverständlich ausgezahlt bekommen, müssen freie Träger im Sozialbereich sehr genau rechnen, ob und wie sie diese Erhöhung bezahlen können – zumal die Stadt München angekündigt hat, in diesem Jahr die gestiegenen Personalkosten nicht zu refinanzieren.

Damit steigt die ohnehin schon deutliche Finanzierungslücke bei den Trägern weiter an. Bereits in den vergangenen Jahren hat die Stadt die Kostensteigerungen für Personal- und Sachkosten nicht vollständig übernommen. Bei den Trägern, die im Auftrag der Landeshauptstadt soziale Dienste wie Asylsozialbetreuung, Schulsozialarbeit oder Schuldnerberatung subsidiär übernehmen, ist mittlerweile im Schnitt ein Defizit von rund 15 Prozent der unabwendbaren Kosten aufgelaufen. Mit dem Tarifabschluss werden nun weitere drei Prozent allein für das laufende Jahr hinzukommen.

„Wir freuen uns über einen Tarifabschluss, der Soziale Arbeit vernünftig bezahlt und ihren Beitrag für den Zusammenhalt der Gesellschaft wertschätzt,“ betont Karin Majewski, Geschäftsführerin des Paritätischen Bezirksverbands Oberbayern und Sprecherin der Arbeitsgemeinschaft der freien Wohlfahrtspflege in München (ARGE Freie). „Aber die Stadt, die soziale Leistungen beauftragt, sollte dafür sorgen, dass Träger diese Leistungen für die Gesellschaft auch erbringen können und dabei ihr Personal nach Tarif bezahlen können. Diese immer größer werdende Finanzierungslücke ist für Träger nicht auszugleichen“, warnt Majewski.

Als Reaktion auf diese Entwicklung müssen die Träger notgedrungen ihre Leistungen kürzen, um den Tarifvertrag umsetzen zu können. Konkret kann das bedeuten, dass zwar die Gehaltserhöhungen ausbezahlt werden, beim Personal aber gleichzeitig Stunden gekürzt oder Stellen gestrichen werden müssen. Das spüren dann ganz konkret die Menschen, die auf die Dienste angewiesen sind: Die Wartelisten für Beratungen werden länger, die Öffnungszeiten von Einrichtungen werden verkürzt und Kursprogramme können überhaupt nicht mehr angeboten werden.

Auch Alleinerziehende werden betroffen sein. 41 Prozent der Alleinerziehenden in München gelten als einkommensarm. Betroffen sind vor allem Frauen und Kinder.

„Die Stadtpolitik ist jetzt gefordert: Sie muss entscheiden, ob es zu einer dauerhaft schlechteren Versorgung von vulnerablen Personengruppen kommen soll. Ein stabiles soziales Netz trägt wesentlich zum sozialen Frieden in München bei.“, so Majewski.

[https://www.arge-freie-muenchen.de/index.php/news/tariferhoehungen-fuehren-zu-kuerzungen-bei-sozialen-diensten.html?fbclid=IwY2xjawKhWxtleHRuA2FlbQIxMABicmlkETFQWmJYbGN6NzIweG1wd2hSAR4mMxRRRqYAvAaHJdJyGHPqYR1UafAp-rqyIC044OWFxFZM3qrXP78S4S5ylwhA\\_aem\\_b-q8fnTXWourOjjsKMPR5Q](https://www.arge-freie-muenchen.de/index.php/news/tariferhoehungen-fuehren-zu-kuerzungen-bei-sozialen-diensten.html?fbclid=IwY2xjawKhWxtleHRuA2FlbQIxMABicmlkETFQWmJYbGN6NzIweG1wd2hSAR4mMxRRRqYAvAaHJdJyGHPqYR1UafAp-rqyIC044OWFxFZM3qrXP78S4S5ylwhA_aem_b-q8fnTXWourOjjsKMPR5Q)

Alleinerziehend aber keine  
Lust auf Alleinsein?  
Wir sind für dich da!



**Damit wir unser Angebot aufrechterhalten können, sind wir mehr denn je auf Spenden angewiesen. Jede Mitgliedschaft zählt. Jeder Euro zählt. Bitte teilt diese Info gerne, auch Spenden von Firmen, die sich in München sozial engagieren wollen, sind herzlich willkommen.**

Spendenkonto des VAMV



SozialBank AG

DE71 3702 0500 0007 8188 00

BFSWDE33XXX

Die Konsolidierungsmaßnahmen der Landeshauptstadt München bedeuten für uns, dass Mitarbeiter\*innen Fachpersonalstunden reduzieren müssen und das Beratungsangebot deutlich eingeschränkt werden muss. Dadurch verlängern sich die Wartezeiten für einen Termin und wir können leider in akuten Situationen nicht mehr so zeitnah helfen, wie wir es gerne täten.

Wenn sich die finanzielle Lage nicht verbessert, wäre eine Reduzierung unserer Gruppen, Treffs und Veranstaltungen zur Förderung der Kommunikation und Vernetzung von Alleinerziehenden sowie zur Stärkung der Gesundheitskompetenz bei belastenden Familienkonstellationen der nächste Schritt und ginge mit einer zunehmenden Verschlechterung der allgemeinen Situation von Alleinerziehenden einher.

# Terminkalender 2025

Di	16.09.	Offene Beratung · Offener Treff	14.00 – 16.00 Uhr	Fr	09.01.	Feierabendtreff	17.00 – 19.00 Uhr
So	21.09.	Wohlfühlcafé: Offenes Bastelangebot	14.00 – 17.00 Uhr	Di	13.01.	Offene Beratung · Offener Treff	14.00 – 16.00 Uhr
Di	23.09.	Offene Beratung · Offener Treff	14.00 – 16.00 Uhr	Sa	17.01.	Seminar: Umgang mit der Zeit	11.00 – 16.00 Uhr
Fr	26.09	Väterwochenende		So	18.01.	Wohlfühlcafé: Offenes Bastelangebot	14.00 – 17.00 Uhr
Sa	27.09.	Väterwochenende		Di	20.01.	Offene Beratung · Offener Treff	14.00 – 16.00 Uhr
So	28.09.	Väterwochenende		So	25.01.	Solomamas	14.00 – 16.00 Uhr
So	28.09.	Solomamas	14.00 – 16.00 Uhr	Di	27.01.	Offene Beratung · Offener Treff	14.00 – 16.00 Uhr
Di	30.09.	Offene Beratung · Offener Treff	14.00 – 16.00 Uhr	Sa	31.01.	Offene Gruppe für Väter	11.00 – 14.00 Uhr
So	05.10.	Sonntagsbrunch im Münchner Norden	10.00 – 13.00 Uhr	So	01.02.	Sonntagsbrunch im Münchner Norden	10.00 – 13.00 Uhr
Di	07.10.	Offene Beratung · Offener Treff	14.00 – 16.00 Uhr	Di	03.02.	Offene Beratung · Offener Treff	14.00 – 16.00 Uhr
Fr	10.10.	Feierabendtreff mit „LernFair“	17.00 – 19.00 Uhr	Di	03.02.	Infoveranstaltung: Existenzsicherung	17.00 – 19.00 Uhr
Fr	10.10.	Mütterwochenende		Sa	07.02.	Faschingsfest “Kunterbunt mit Glitzer”	15.00 – 17.00 Uhr
Sa	11.10.	Mütterwochenende		Di	10.02.	Offene Beratung · Offener Treff	14.00 – 16.00 Uhr
So	12.10.	Mütterwochenende		Fr	13.02.	Feierabendtreff	17.00 – 19.00 Uhr
Di	14.10.	Offene Beratung · Offener Treff	14.00 – 16.00 Uhr	So	15.02.	Wohlfühlcafé: Wir machen Obstsalat	14.00 – 17.00 Uhr
Sa	18.10.	Vortrag: Erben und Vererben	14.00 – 16.00 Uhr	Mo	16.02.	GST geschlossen	
So	19.10.	Wohlfühlcafé: Offenes Bastelangebot	14.00 – 17.00 Uhr	Di	17.02.	GST geschlossen	
Di	21.10.	Offene Beratung · Offener Treff	14.00 – 16.00 Uhr	Di	24.02.	Offene Beratung · Offener Treff	14.00 – 16.00 Uhr
Sa	25.10.	Offene Gruppe für Väter	11.00 – 14.00 Uhr	Sa	28.02.	Offene Gruppe für Väter	11.00 – 14.00 Uhr
Di	28.10.	Offene Beratung · Offener Treff	14.00 – 16.00 Uhr				
So	02.11.	Sonntagsbrunch im Münchner Norden	10.00 – 13.00 Uhr				
Di	11.11.	Offene Beratung · Offener Treff	14.00 – 16.00 Uhr				
Mi	12.11.	Infoabend im Rahmen der Aktionswochen	20.00 – 22.00 Uhr				
Fr	14.11.	Feierabendtreff mit „ZHGW“	17.00 – 19.00 Uhr				
So	16.11.	Wohlfühlcafé: Weihnachtskarten	14.00 – 17.00 Uhr				
Di	18.11.	Offene Beratung · Offener Treff	14.00 – 16.00 Uhr				
Di	18.11.	Pubertätstark	17.00 – 19.00 Uhr				
Fr	21.11.	Gemeinsam Stark @ siaf e.V.	17.30 – 19.00 Uhr				
Sa	22.11.	Gemeinsam Stark @ siaf e.V.	15.00 – 18.00 Uhr				
Di	25.11.	Offene Beratung · Offener Treff	14.00 – 16.00 Uhr				
Sa	29.11.	Gemeinsam stark @ siaf e.V.	15.00 – 18.00 Uhr				
Sa	29.11.	Offene Gruppe für Väter	11.00 – 14.00 Uhr				
So	30.11.	Solomamas	14.00 – 16.00 Uhr				
Di	02.12.	Offene Beratung · Offener Treff	14.00 – 16.00 Uhr				
So	07.12.	Sonntagsbrunch im Münchner Norden	10.00 – 13.00 Uhr				
Di	09.12.	Offene Beratung · Offener Treff	14.00 – 16.00 Uhr				
Fr	12.12.	Rockige Adventsfeier beim Feierabendtreff	17.00 – 19.00 Uhr				
So	14.12.	Wohlfühlcafé: Duftorangen basteln	14.00 – 17.00 Uhr				
Di	16.12.	Offene Beratung · Offener Treff	14.00 – 16.00 Uhr				

In den Ferien finden keine Treffs statt.

Die GST ist geschlossen vom 22.12.2025 – 05.01.2026 sowie am 16. und 17.02.2026.

Wir wünschen erholsame Ferien!

Vorankündigung:

Präsenz Workshop zum Thema Entspannung 08.03.2026

\*\*\*\*\* In eigener Sache: Kinderbetreuung gesucht \*\*\*\*\*

Wir suchen für unsere Veranstaltungen ehrenamtliche/n Kinderbetreuer\*innen (gegen eine Aufwandsentschädigung). Wer Lust hat, sich in unserem Verein zu engagieren, kann sich gerne bei uns für mehr Infos melden!

\*\*\*\*\* In eigener Sache: Kinderbetreuung gesucht \*\*\*\*\*

## Broschüren des VAMV:

### „Allein erziehend Tipps und Informationen“

Mit allen wichtigen Themen rund ums Alleinerziehen, 25. Auflage

„Wegweiser für den Umgang nach Trennung und Scheidung“ Der Wegweiser bietet für Eltern eine Orientierung und Hilfe im Umgang mit den Kindern nach Trennung / Scheidung. Kosten 2,50 €

„Elternvereinbarung“ Musterumgangsvereinbarung für getrennte Eltern

„Wenn das Einkommen nicht reicht – Ihre Ansprüche“ Kinderzuschlag / Wohngeld / SGB II & Co

Flyer „Starke-Familien-Gesetz“ Verbesserungen für Alleinerziehende – Neues seit 2020

## Raumvermietung

Ihr habt die Möglichkeit unsere Räumlichkeiten zu mieten.

Kosten für Mitglieder:

60,00 € ganzer Tag (8 Stunden)

30,00 € halber Tag (4 Stunden)

10,00 € pro Stunde

Kosten für Nichtmitglieder:

100,00 € ganzer Tag (8 Stunden)

50,00 € halber Tag (4 Stunden)

20,00 € pro Stunde

## Mitglied werden

Der VAMV OV München leistet wertvolle Arbeit mit seinen verschiedensten Beratungsangeboten und der Selbsthilfe in Form von Treffs, Ausflügen, Gruppen, Informationsveranstaltungen und Festen. Eine Mitgliedschaft lohnt sich, weil ich:

- 2 x im Jahr das Rundschreiben kostenlos nach Hause bekomme
- je 1 Gutschein für eine Beratung und einen Treff bekomme
- bei allen Beratungen, Treffs, Gruppen und Veranstaltungen einen ermäßigten Preis erhalte
- von der Möglichkeit profitiere, mich mit anderen Alleinerziehenden und deren Kindern zu vernetzen
- die Räume günstiger mieten kann
- aktiv die Verbandsarbeit mitgestalten kann
- durch Gespräche Beratung und Unterstützung erhalte – im Sinne von Hilfe zur Selbsthilfe
- durch meine Mitgliedschaft das Angebot des VAMV OV München unterstütze.

Werde Mitglied für einen Jahresbeitrag von 48,- Euro und leiste damit einen wichtigen Beitrag, damit der VAMV OV München auch in Zukunft die Alleinerziehenden und deren Kinder unterstützen kann. Die Beitrittserklärung kannst du auf unserer Homepage [www.vamv-muenchen.de/Mitgliedwerden](http://www.vamv-muenchen.de/Mitgliedwerden) herunterladen.

## Bitte unterstütze unsere Arbeit mit einer Spende!

Der VAMV OV München steht Alleinerziehenden durch Beratung, Information und Kontaktmöglichkeiten mit Rat und Tat zur Seite. Wir werden zwar von der Landeshauptstadt München gefördert, müssen aber einen erheblichen Anteil selbst aufbringen. Mit deiner Spende können wir Treffs und Gruppen, Ausflüge, Beratungen, Feste, Wochenenden usw. finanzieren.

Du kannst auch Online spenden unter [www.vamv-muenchen.de/Spende](http://www.vamv-muenchen.de/Spende) oder ganz unkompliziert über PayPal [info@vamv-muenchen.de](mailto:info@vamv-muenchen.de)

## Newsletter VAMV OV München

Um immer zeitnah über aktuelle Veranstaltungen, Änderungen, Gesetzgebung und Wissenswertes informiert zu sein, erscheint monatlich unser Newsletter. Wenn du ihn erhalten möchtest, melde dich gern per Email unter [info@vamv-muenchen.de](mailto:info@vamv-muenchen.de) oder fülle das Kontaktformular auf unserer Website [www.vamv-muenchen.de](http://www.vamv-muenchen.de) aus.



[www.facebook.com/VAMV.Muenchen](https://www.facebook.com/VAMV.Muenchen)



Instagram: [vamv\\_muenchen](https://www.instagram.com/vamv_muenchen)

## Beratungen, Gruppen und Treffs:

Beratungen und Angebote  
nach telefonischer Anmeldung

<b>Psychosoziale Beratung sowie Umgangsberatung für geschiedene und getrennt lebende Mütter und Väter</b>	nach Vereinbarung
<b>Beratung in familienrechtlichen Fragen</b> Mittwochnachmittag	nach Vereinbarung
<b>Beratung für Alleinerziehende und Jugendliche</b>	nach Vereinbarung
<b>Existenzberatung</b>	nach Vereinbarung
<b>Offene Beratung und offener Treff</b> Dienstag (nicht in den Ferien)	ohne Termin 14.00 - 16.00 Uhr
<b>Feierabendtreff 2.</b> Freitag im Monat	17.00 - 19.00 Uhr
<b>Wohlfühlcafé 3.</b> Sonntag im Monat	14.00 - 17.00 Uhr
<b>Sonntagsbrunch</b> im Münchner Norden 1. Sonntag im Monat	10.00 - 13.00 Uhr
<b>Vätergruppe</b> letzter Samstag im Monat	11.00 - 14.00 Uhr
<b>Solomamas</b> alle 2 Monate am Sonntag	14.00 - 16.00 Uhr

Wir  
sind zu  
erreichen:

U2  
Karl-Preis-  
Platz

Bus  
55 / 155  
Haltestelle  
Ramersdorf

## ÖFFNUNGSZEITEN:

<b>Montag</b>	9.00-12.00 Uhr / 14.00-16.00 Uhr
<b>Dienstag</b>	9.00-12.00 Uhr / 14.00-16.00 Uhr
<b>Mittwoch</b>	9.00-11.00 Uhr / 14.00-16.00 Uhr
<b>Donnerstag</b>	14.00-16.00 Uhr
<del>Freitag</del>	<del>9.00-12.00 Uhr</del>



Landeshauptstadt  
München  
**Sozialreferat**

Der VAMV wird durch das  
Stadtjugendamt der  
LH München gefördert.

V.i.S.d.P.: Claudia Liszewski  
Auflage: 2800  
Gestaltung: Sabine Grudda  
Druck: Mühlbauer Druck GmbH, Puchheim

VAMV – OV München · Verband alleinerziehender Mütter und Väter e.V.

Ramersdorfer Str. 1 | 81669 München | T.: 089-692 70 60  
mail: [info@vamv-muenchen.de](mailto:info@vamv-muenchen.de) [www.vamv-muenchen.de](http://www.vamv-muenchen.de)  
[www.facebook.com/VAMV.Muenchen](https://www.facebook.com/VAMV.Muenchen) [instagram: vamv\\_muenchen](https://www.instagram.com/vamv_muenchen)

