

ANGEBOTE FÜR ALLEINERZIEHENDE

März - August **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,

leider sind wir weiterhin von der finanziell angespannten Haushaltssituation der Landeshauptstadt München betroffen. Unser Beratungsangebot bleibt vorübergehend reduziert und unsere Geschäftsstelle bis auf weiteres freitags geschlossen.

Trotzdem bieten wir in unserem Frühjahrs- und Sommerprogramm tolle Veranstaltungen und Feste an. Unsere Treffs und Gruppen finden wie gewohnt statt.

Unser Online-Entspannungsangebot hat sich gut etabliert und ist zu einem festen Bestandteil geworden. Zu diesem lassen wir im März einen Nachmittag stattfinden, an dem ihr verschiedene Entspannungstechniken vor Ort ausprobieren könnt. Ebenfalls im März veranstalten wir gemeinsam mit siaf e.V. einen Infoabend mit dem Thema Wohnen, bei dem inGemeinschaft sein Projekt vorstellt. Der Elternkurs „Gemeinsam Stark“ findet, wie immer in Kooperation mit den drei anderen Einrichtungen für Alleinerziehende, dieses Jahr bei EFA statt.

Im April haben wir ein tolles Kreativangebot mit Grudrun Schlemmer und unseren Pubertätstalk. Unsere Mitgliederversammlung ist im Mai. Im Juni fahren wir mit den Müttern und ihren Kindern vom 05.-07.06.2026 an den Schliersee. Ebenfalls im Juni gibt es eine Infoveranstaltung mit einem Grundlagenvortrag von Oliver Sahnwaldt mit dem Titel „Neurodivergenzen verstehen“. Der Sommerausflug an den Feringasee ist auch für Juni geplant. Im Juli steigt unser Sommerfest in Gold, zu dem wir euch alle herzlich einladen. Das Väterwochenende kündigen wir bereits in diesem Programm an. Es findet vom 25.-27.09.2026 im Josefstal statt. Wir freuen uns auf euren Besuch und den Austausch mit euch. Lasst euch von uns verwöhnen!

Unsere Mitarbeiter*innen in der Beratungsstelle helfen euch bei Fragen in Trennungssituationen und Umgang, zur Existenzsicherung, bei der Alltagsbewältigung und bei Fragen 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

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, Christina Höfel

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

TREFFS & GRUPPEN mit Kinderbetreuung

Feierabendtreff

2. Freitag im Monat von 17.00-19.00 Uhr

Termine: 13.03., 08.05., 12.06.2026

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.

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

Wohlfühlcafé

3. Sonntag im Monat von 14.00-17.00 Uhr

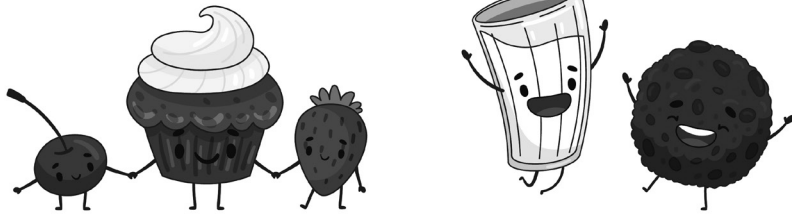
Termine: 15.03., 19.04., 21.06. und 19.07.2026

Leitung: Christine Müller, Ossilie Liassou

Lasst uns gemeinsam etwas für Entspannung und Wohlfühlen tun, uns gegenseitig austauschen und einfach eine gute Zeit haben. Für das Kulinarische ist gesorgt und die Bastelkiste steht für diejenigen, die Lust auf Kreativität haben, bereit.

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 9.30-12.30 Uhr

Termine: 01.03., 03.05. und 05.07.2026

Leitung: Selina Olischer 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. (Bufferet bis 12.00 Uhr mit offenem Ausklang / Aufräumen bis 12.30 Uhr).

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:

01.03. Orientalischer Brunch

03.05. Mediterraner Brunch

05.07. Sommerbrunch

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 €
Veranstaltung in Kooperation mit dem Feierwerk München

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

Entspannt in die Woche starten mit unserer monatlichen Online-Entspannungsstunde

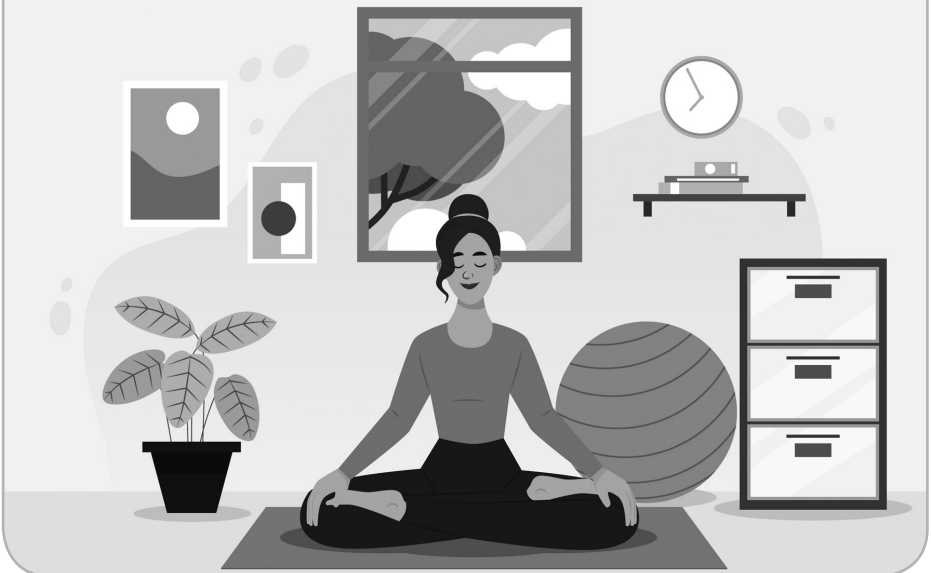
**Termin: Jeden letzten Montag im Monat von 20.45 bis ca. 22.00 Uhr online!
(außer in den Schulferien)**

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



Offene Gruppe für Väter nach Trennung und Scheidung

Letzter Samstag im Monat von 11.00-14.00 Uhr

Termine: 28.03., 25.04., 27.06. und 25.07.2026

Leitung: Felix Ertl, Kilian Kreglinger

Seit fünf 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. Wir freuen uns auf rege Teilnahme und sind auch offen für eure Ideen und Anregungen.

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 €



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: 22.03., 26.04. und 28.06.2026

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 €

Pubertätstalk

Austauschabend für Alleinerziehende mit Kindern in der Pubertät

Termin: Dienstag, 21.04.2026 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 14.04.2026 Kosten: MG 3,00 € / Nicht-MG 6,00 €

VERANSTALTUNGEN & FESTE

Erholungswochenende am Schliersee für alleinerziehende Mütter und ihre Kinder (ab 3 Jahre)

Termin: Freitag, 05.06.2026, 17.00 Uhr – Sonntag, 07.06.2026, 14.00 Uhr

Ort: Jugendhaus Josefstal am Schliersee

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

Wir fahren in den Pfingstferien übers Wochenende ins Jugendhaus Josefstal in Neuhaus am Schliersee!

Das Jugendhaus Josefstal liegt in einer herrlichen und malerischen Umgebung im bayerischen Oberland in unmittelbarer Nähe zum Schliersee. Rund herum befinden sich viele interessante Ausflugsziele. Ein ganz besonderer Ort ist der nahegelegene Wasserfall. Wir wollen ein entspanntes Sommerwochenende 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.

Wir freuen uns auf euch!



Sommerausflug zum Feringasee

Termin: Samstag, 20.06.2026 von 09.45-15.00 Uhr

Leitung: Kathrin Onyiaorah, Felix Ertl, Christina Höfel

Treffpunkt: Ostbahnhof S8 (Mitte) Richtung Flughafen, Abfahrt 10.02 Uhr

Wir fahren gemeinsam nach Unterföhring, laufen von dort aus zum Feringasee und verbringen den Tag gemütlich am See auf einer Liegewiese mit aufgeschüttem Sandstrand, Spielplatz und einem Restaurant (Achtung: nur Kartenzahlung möglich!) in der Nähe. Die Rückfahrt nach München kann gerne individuell geplant werden und ihr könnt natürlich so lange ihr wollt am See verweilen!

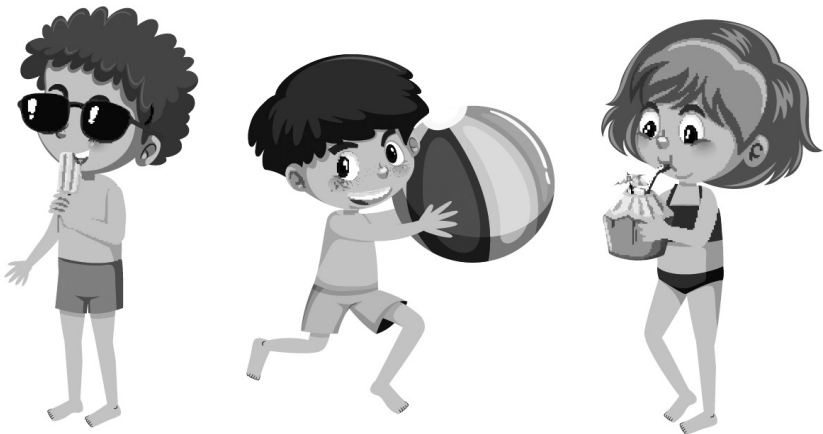
Bitte bringt eine Picknickdecke, Badesachen, eigene Getränke und evtl. auch etwas Brotzeit für euch und eure Kinder mit. Der VAMV steuert für alle Butterbrezen und Obst zum gemeinsamen Picknick bei. Zusätzlich gibt es am Restaurant die Möglichkeit unterschiedliche Speisen, u. a. Pommes, Eis und Kaffee, zu erwerben.

Ihr benötigt ein Ticket für den MVV (Zone M) für euch und eure Kinder ab 6 Jahren, z. B. Deutschlandticket oder Streifenkarte Erwachsener (je 2 Streifen pro Fahrt) + Kinder (je 1 Streifen pro Fahrt) oder Isarcard.

Der Ausflug findet nur bei sonnigem Badewetter statt!

Kosten: Erwachsene MG 5,00 € / Nicht-MG 10,00 €

Anmeldung bis 15.06.2026



The page is framed by a decorative border consisting of various geometric shapes like triangles and squares, some solid and some outlined, scattered across the top and sides. On the left and right sides, there are several balloons of different shades of gray, each with the number '50' written on it in white. The balloons are tied with thin lines.

Sommerfest in Gold

Termin:

Samstag, 11.07.2026, 14.00-17.00 Uhr

Leitung:

Claudia Liszewski,
Kathrin Onyiaorah,
Christina Höfel,
Felix Ertl

Ein halbes Jahrhundert VAMV in München!

Wenn das kein Grund zum Feiern ist.

In diesem Sinne laden wir euch herzlich zu unserem goldenen
VAMV-Geburtstagsparty-Sommerfest ein.

Kommt gerne in passenden Outfits und bringt gute Laune mit. Über Buffetspenden
– egal ob Kuchen, Salat oder Fingerfood – freuen wir uns auch.

Wir sorgen für ausreichend Jubiläumssekt zum Anstoßen, Seifenblasen sowie
Spiel und Spaß für Groß und Klein!.

Unsere Kinderbetreuer*innen bieten ein Programm für die Kiddies, damit ihr
Mamas und Papas auch mal in Ruhe sitzen, tanzen, ratschen und essen könnt!

Wir freuen uns auf euch! Auf die goldenen Zeiten!

Kosten: Spende für Getränke, Programm und Kinderbetreuung

Anmeldung bis 04.07.2026

Wochenende für Väter und Kinder

Termin: Freitag, 25.09.2026, ab 17.00 Uhr – Sonntag, 27.09.2026, 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. Jede Familie hat ein eigenes Zimemr für sich. Frühstück, Mittagessen und Abendessen sind 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 € pro Kind

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

Da wir nur eine begrenzte Anzahl an Plätzen zur Verfügung haben, 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.

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

SEMINARE & INFOVERANSTALTUNGEN

In der Ruhe liegt die Kraft – Einführung und Ausprobieren verschiedener Entspannungstechniken

Termin: Sonntag, 08.03.2026 von 14.00-17.00 Uhr

Referentin: Christina Höfel, Dipl.-Soz.päd. (FH) und Kursleiterin in Progressiver Muskelentspannung, Autogenem Training und Stressmanagement

Je stressiger der Alltag, desto mehr sehnen wir uns nach Entspannung – aber sich einfach mal zwischendurch zu entspannen, ist einfacher gesagt als getan.

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.

Komm in bequemer Kleidung und bring gerne nach deinem persönlichen Bedarf warme Socken, Kissen etc. mit (Matten und Decken sind vorhanden).

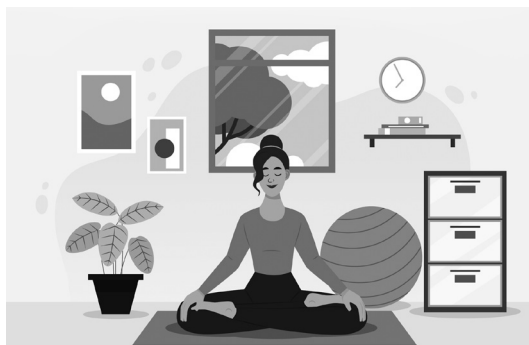
Für Kinderbetreuung und Getränke sowie Snacks für Zwischendurch ist gesorgt!

Kosten: MG 5,00 € /

Nicht-MG 10,00 €

Anmeldung

bis 01.03.2026



Gemeinsam aufblühen – kreatives Arbeiten mit Mixed Media

Ein Workshop für Alleinerziehende und ihre Kinder (ab 5 Jahren)

Termin: Samstag, 18.04.2026 von 14.00-17.00 Uhr

Referentin: Gudrun Schlemmer, Kunsttherapeutin und Künstlerin
www.schlemmerarte.de

Der Frühling bringt neues Wachstum, Farbe und Leichtigkeit – eine Zeit, in der wir gemeinsam kreativ werden und innere Kraftquellen neu entdecken können. Dieser Workshop lädt alleinerziehende Mütter und Väter und ihre Kinder ein, eine bunte, inspirierende Zeit miteinander zu verbringen. Was wir machen:

- Mixed Media: Malen, Stempeln, Collagieren
- Kunsttherapeutische Einstimmung zum Ankommen und Entspannen
- Stempel selbst herstellen aus einfachen Materialien und Naturfundstücken
- Entdecken von kraftpendenden Farben und Formen
- Gestalten eines persönlichen Frühlingbildes, das mit nach Hause genommen wird.

Wir nutzen die frühlingshafte Energie, die uns dabei hilft, innere Ruhe zu finden, eigene Stärken wieder wahrzunehmen, im kreativen Prozess Kraft zu schöpfen und in Austausch mit anderen Alleinerziehenden zu kommen.

Für Getränke und eine kleine Stärkung zwischendurch sorgt der VAMV!

Bitte mitbringen:

- Unempfindliche Kleidung oder Malkittel
- Wenn möglich: kleine Fundstücke aus der Natur (Blätter, Zweige, Gräser etc.)

Kosten: MG 5,00 € / Nicht-MG 10,00 €



Kreativworkshops mit
kunsttherapeutischer
Einführung mit
Gudrun Schlemmer



Grundlagenvortrag „Neurodivergenzen verstehen“ mit Oliver Sahnwaldt

Neurodivergenzen verstehen – Grundlagen, Alltag & Unterstützung nach dem Peer-Prinzip

Termin: Samstag, 13.06.2026 von 12.00-15.00 Uhr

Referent: Oliver Sahnwaldt, alleinerziehender Vater, Gründer der Systemsprenger-Selbsthilfegruppe Hausham, Kernvorstand autismus Bayern e. V., Elterntainer bei ADHS, Familienlotse & Peer-Experte

Der Grundlagenvortrag führt niedrigschwellig in die Themen ADHS, Autismus, AuDHS, Hochsensibilität sowie Lern- und Funktionsbesonderheiten ein. Im Mittelpunkt stehen neurobiologische Vielfalt, Wahrnehmung, Verhalten und emotionale Regulation. Anhand realer Beispiele werden u. a. folgende Fragen beantwortet:

- Was bedeutet Neurodivergenz – und warum ist „anders“ nicht falsch?
- Wie nehmen neurodivergente Kinder Reize, soziale Situationen & Stress anders wahr?
- Welche Herausforderungen entstehen in Familien, Kita, Schule, Therapie & Alltag?
- Warum scheitern Systeme häufig – und wie können Eltern pragmatisch entlastet werden?
- Welche Stärken und Potenziale stecken in neurodivergenten Profilen?
- Welche konkreten Alltagsstrategien helfen (Struktur, Kommunikation, Regulation)?

Der Vortrag verbindet Wissen, Erfahrung und Peer-Perspektive – sachlich, alltagsnah und respektvoll. Zudem wird es im Anschluss Zeit für Fragen und Austausch geben.

Zielgruppe: Alleinerziehende, Angehörige, Eltern neurodivergenter Kinder, Fachkräfte & Interessierte.

Für Getränke und Kaffee und Kuchen sorgt der VAMV!

Mit Kinderbetreuung!

Kosten: MG 5,00 € / Nicht-MG 10,00 €
Anmeldung bis 06.06.2026



Infoabend mit inGemeinschaft (in Kooperation mit siaf e.V.)

Gemeinsam unter einem Dach: Wie generationenübergreifendes Wohnen in München neue Perspektiven für Frauen und Kinder schafft

Termin: Donnerstag, 12.03.2026 18.30-20.00 Uhr

Ort: siaf e.V., Sedanstraße 37, 81667 München

Haben Sie ein freies Zimmer in Ihrer Wohnung oder in Ihrem Haus? Oder sind Sie auf der Suche nach einer neuen Wohnform mit Ihrem Kind? Leben Sie in München und wünschen sich mehr Austausch, Unterstützung im Alltag oder einfach nette Gesellschaft? inGemeinschaft ist ein junges Projekt aus München, das neue Wege für ein solidarisches Miteinander in der Stadt eröffnet. So entstehen generationenübergreifende Wohngemeinschaften, in denen Frauen einander im Alltag unterstützen, voneinander lernen und wertvolle neue Kontakte knüpfen können. In einer Stadt wie München, in der viele allein leben und gleichzeitig Wohnraum knapp ist, bietet dieses Konzept eine praktische und menschliche Lösung. Bei dem Treffen erfahren Sie, wie inGemeinschaft funktioniert, welche Unterstützung die Plattform bietet und welche Möglichkeiten sich für Sie ergeben – ob Sie Wohnraum anbieten, suchen oder einfach den Wunsch nach mehr Gemeinschaft und gegenseitiger Hilfe haben.

Infos und Anmeldung für Kinderbetreuung unter: zirngibl@siaf.de oder 089 / 45 80 25-10

Anmeldung für Kinderbetreuung bitte bis zum 05.03.2026

(Wir bitten um eine Spende von 2,- € für die Kinderbetreuung.)

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: Freitag, 13.03.2026, Samstag, 14.03.2026, Sonntag, 22.03.2026

Ort: EFA, Landwehrstraße 15 Rgb., 80336 München

Kosten: 25,- €

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 unter alleinerziehende.muenchen@elkb.de oder Tel:089-5 38 86 86-15/-16

Einladung zur Mitgliederversammlung des VAMV OV München

Samstag, 09.05.2026 von 14.00-16.00 Uhr in der Geschäftsstelle
Ramersdorfer Str. 1, 81669 München

Tagesordnung:

TOP 1 Begrüßung

TOP 2 Genehmigung der Tagesordnung

TOP 3 Wahl des / der Versammlungsleiter*in und des / der Protokollführer*in

TOP 4 Genehmigung des Protokolls der letzten Mitgliederversammlung
vom 17.05.2025

TOP 5 Bericht über die Aktivitäten des Vorstands und der Geschäftsstelle

TOP 6 Kassenbericht 2025 und Entlastung des Vorstands

TOP 7 Wahl der Delegierten für den Landesverband Bayern

TOP 8 Sonstiges



Regina Kneutinger
1. Vorsitzende

Mit Kinderbetreuung!

ÄNDERUNGEN 2026

Das **Kindergeld** steigt ab Januar 2026 leicht – und zwar auf **259 €** pro Kind und Monat (2025: 255 €).

Auch der **Kinderfreibetrag** steigt 2026 auf 6828 € im Jahr, wenn die Eltern verheiratet sind, für **Alleinerziehende** beträgt der Freibetrag exakt die Hälfte, nämlich **3414 €**.

Steuerlich kommt der **Freibetrag für Betreuungs-, Erziehungs- oder Ausbildungsbedarf (BEA)** hinzu, der bei Alleinerziehenden **1464 €**, in der Zusammenveranlagung **2928 €**, beträgt. Besonders Familien mit mittlerem oder höherem Einkommen profitieren steuerlich vom Freibetrag – das Finanzamt prüft jährlich die günstigere Variante (Kindergeld oder Freibetrag).

Der **Mindestunterhalt für Kinder** wird ab dem 1. Januar 2026 in allen Altersgruppen leicht erhöht. Dies ergibt sich aus der Siebten Verordnung zur Änderung der Mindestunterhaltsverordnung, die Grundlage für die Düsseldorfer Tabelle ist:

0-5 Jahre	486 €	+ 4 €	Zahlbetrag	356,50 €
6-11 Jahre	558 €	+ 4 €	Zahlbetrag	428,50 €
12-17 Jahre	653 €	+ 4 €	Zahlbetrag	523,50 €

Die **Zahlbeträge** ergeben sich jeweils abzüglich des hälftigen Kindergeldes. Für volljährige Kinder wird das Kindergeld zu 100 % angerechnet.

UVG-Leistungen bleiben unverändert, da sich die Unterhaltserhöhung durch die Anrechnung des vollen (auch erhöhten) Kindergeldes aufhebt:

0-5 Jahre	6-11 Jahre	12-17 Jahre
227 €	299 €	394 €

Ab 2026 dürfen **Minijobber** bis zu **603 €** im Monat steuer- und abgabenfrei verdienen. Ein Jahr später, also ab 2027, wird die Grenze auf 633 € erhöht. Hintergrund ist die Anhebung des gesetzlichen Mindestlohns zum 01.01.2026 von 12,82 € auf **13,90 €** pro Stunde, ab 01.01.2027 auf 14,60 € pro Stunde.

Beim **Elterngeld** gilt ab dem 1. Januar 2026 eine feste **Einkommensgrenze von 175.000 €** zu versteuerndem Jahreseinkommen. Wer **gemeinsam als Paar oder als Alleinerziehender** über dieser Grenze liegt, hat keinen Anspruch mehr auf Elterngeld. Dies betrifft insbesondere Besserverdienende und ist die abschließende Stufe der Absenkung, die 2023 beschlossen wurde. Der **gleichzeitige Bezug** des **Basiselterngelds** durch beide Eltern ist nur noch für **maximal einen Monat** und ausschließlich innerhalb der ersten zwölf Lebensmonate des Kindes möglich. Ausnahmen gelten bei Mehrlingsgeburten, Frühchen oder Kindern mit Behinderung.

Die **Regelsätze** beim **Bürgergeld** bleiben 2026 **unverändert**:

Alleinstehende / Alleinerziehende (Regelbedarfstufe 1):	563 €
Paare je Partner / Bedarfsgemeinschaften (Regelbedarfstufe 2):	506 €
Jugendliche (14-17 Jahre) (Regelbedarfstufe 4):	471 €
Kinder (6-13 Jahre):	390 €
Kinder (bis 5 Jahre):	357 €

BÜRGERGELD / NEUE GRUNDSICHERUNG FÜR ARBEITSSUCHEnde 2026
(geplante Änderungen unter Vorbehalt)

Die folgende Tabelle zum Vergleich Bürgergeld und Neue Grundsicherung zeigt, wie sich die Struktur der Sozialleistungen ab 2026 konkret verändern soll.

Kriterium	Bürgergeld (2025)	Neue Grundsicherung (ab 2026)
Vermögen	Karenzzeit von 6 bis 12 Monaten, in der Vermögen nur oberflächlich geprüft und hohe Freibeträge (40.000 Euro / Antragsteller) gewährt werden. Erst danach erfolgt eine genauere Prüfung des Vermögens.	Karenzzeit entfällt, Vermögen wird ab dem Moment der Antragstellung vollständig geprüft wird. Vermögensfreibeträge niedriger und altersabhängig.
Wohnkosten	In Karenzzeit übernimmt der Staat grundsätzlich die tatsächlichen Kosten für Miete und Heizung, solange sie nicht „grob unangemessen“ sind.	Jobcenter prüft sofort die Angemessenheit der Wohnkosten. Es werden nur die tatsächlich als angemessen anerkannten Kosten übernommen, unabhängig davon, wie lange die Antragstellenden bereits in ihrer Wohnung leben.
Sanktionen	Bei Verstößen gegen die Mitwirkungspflichten sind Leistungskürzungen bis maximal 30 Prozent des Bürgergeldes möglich. Einen vollständigen Leistungsentzug gibt es nur in Ausnahmefällen; Sanktionen wurden zuletzt entschärft.	Strengere Sanktionen: Wer mehrfach gegen Mitwirkungspflichten oder gegen die Arbeitsaufnahme verstößt, kann bis zum vollständigen Entzug der Leistungen sanktioniert werden.
Vermittlungspflicht	Die Integration ins Berufsleben sollte gemeinsam und freiwillig gestaltet werden, individuelle Förderung stand im Mittelpunkt.	Klarer Vermittlungsvorrang wird eingeführt. Alle Leistungsberechtigten werden verpflichtet, aktiv jede zumutbare Arbeit aufzunehmen.
Teilnahme an Maßnahmen	Die Teilnahme an Qualifizierungs-, Weiterbildungs- und Integrationsangeboten war zwar möglich, aber häufig freiwillig oder wurde individuell vereinbart.	Arbeitsuchende sind künftig verpflichtet, alle im Kooperationsplan vorgesehenen Maßnahmen und Integrationskurse zu absolvieren.

<https://www.buerger-geld.org/news/buergergeld/neue-grundsicherung-buergergeld-tabelle-2026-mit-vergleich/>

Terminkalender 2026

So	01.03.	Sonntagsbrunch im Münchner Norden	09.30 – 12.30 Uhr
Di	03.03.	Offene Beratung	14.00 – 16.00 Uhr
So	08.03.	In der Ruhe liegt die Kraft	14.00 – 17.00 Uhr
Di	10.03.	Offene Beratung	14.00 – 16.00 Uhr
Do	12.03.	Infoveranstaltung inGemeinschaft bei siaf	18.30 – 20.00 Uhr
Fr	13.03.	Feierabendtreff	17.00 – 19.00 Uhr
Fr	13.03.	Gemeinsam stark @ EFA	
Sa	14.03.	Gemeinsam stark @ EFA	
So	15.03.	Wohlfühlcafé	14.00 – 17.00 Uhr
Di	17.03.	Offene Beratung	14.00 – 16.00 Uhr
So	22.03.	Solomamas by choice	14.00 – 16.00 Uhr
So	22.03.	Gemeinsam stark @ EFA	
Di	24.03.	Offene Beratung	14.00 – 16.00 Uhr
Sa	28.03.	Offene Gruppe für Väter	11.00 – 14.00 Uhr
Sa	18.04.	Kreativworkshop mit Gudrun Schlemmer	14.00 – 17.00 Uhr
So	19.04.	Wohlfühlcafé	14.00 – 17.00 Uhr
Di	21.04.	Offene Beratung	14.00 – 16.00 Uhr
Di	21.04.	Pubertätstalk	17.00 – 19.00 Uhr
Sa	25.04.	Offene Gruppe für Väter	11.00 – 14.00 Uhr
So	26.04.	Solomamas by choice	14.00 – 16.00 Uhr
Di	28.04.	Offene Beratung	14.00 – 16.00 Uhr
So	03.05.	Sonntagsbrunch im Münchner Norden	09.30 – 12.30 Uhr
Di	05.05.	Offene Beratung	14.00 – 16.00 Uhr
Fr	08.05.	Feierabendtreff	17.00 – 19.00 Uhr
Sa	09.05.	Mitgliederversammlung	14.00 – 16.00 Uhr
Di	12.05.	Offene Beratung	14.00 – 16.00 Uhr
Di	19.05.	Offene Beratung	14.00 – 16.00 Uhr
Fr	05.06.	Mütterwochenende	
Sa	06.06.	Mütterwochenende	
So	07.06.	Mütterwochenende	
Di	09.06.	Offene Beratung	14.00 – 16.00 Uhr
Fr	12.06.	Feierabendtreff	17.00 – 19.00 Uhr
Sa	13.06.	Info Neurodivergenzen m. Oliver Sahnwaldt	12.00 – 15.00 Uhr
Di	16.06.	Offene Beratung	14.00 – 16.00 Uhr
Sa	20.06.	Sommerausflug Feringasee	10.00 – 15.00 Uhr
So	21.06.	Wohlfühlcafé	14.00 – 17.00 Uhr
Di	23.06.	Offene Beratung	14.00 – 16.00 Uhr
Sa	27.06.	Offene Gruppe für Väter	11.00 – 14.00 Uhr
So	28.06.	Solomamas by choice	14.00 – 16.00 Uhr

Di	30.06.	Offene Beratung	14.00 – 16.00 Uhr
So	05.07.	Sonntagsbrunch im Münchner Norden	09.30 – 12.30 Uhr
Di	07.07.	Offene Beratung	14.00 – 16.00 Uhr
Sa	11.07.	Sommerfest in Gold	14.00 – 17.00 Uhr
Di	14.07.	Offene Beratung	14.00 – 16.00 Uhr
So	19.07.	Wohlfühlcafé	14.00 – 17.00 Uhr
Di	21.07.	Offene Beratung	14.00 – 16.00 Uhr
Sa	25.07.	Offene Gruppe für Väter	11.00 – 14.00 Uhr
Di	28.07.	Offene Beratung	14.00 – 16.00 Uhr

Vorankündigung:

Väterwochenende 25.-27.09.2026

In den Ferien finden keine Treffs statt.

Die GST ist geschlossen vom 24.08.-11.09.2026.

Wir wünschen erholsame Ferien!

***** In eigener Sache: Kinderbetreuung und Treffleitung gesucht *****

Wir suchen für unsere Veranstaltungen ehrenamtliche/n Kinderbetreuer*innen und Treffleiter*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 und Treffleitung 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 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 oder ganz unkompliziert über PayPal 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 oder fülle das Kontaktformular auf unserer Website www.vamv-muenchen.de aus.



www.facebook.com/VAMV.Muenchen



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

Beratungen, Gruppen und Treffs:

Psychosoziale Beratung sowie Umgangsberatung für geschiedene und getrennt lebende Mütter und Väter

nach Vereinbarung

Beratung in familienrechtlichen Fragen

Mittwochnachmittag

nach Vereinbarung

Beratung für Alleinerziehende und Jugendliche

nach Vereinbarung

Existenzberatung

nach Vereinbarung

Offene Beratung und offener Treff

Dienstag (nicht in den Ferien)

ohne Termin

14.00 - 16.00 Uhr

Feierabendtreff 2. Freitag im Monat

17.00 - 19.00 Uhr

Wohlfühlcafé 3. Sonntag im Monat

14.00 - 17.00 Uhr

Sonntagsbrunch im Münchner Norden

1. Sonntag im Monat

10.00 - 13.00 Uhr

Vätergruppe letzter Samstag im Monat

11.00 - 14.00 Uhr

Solomamas alle 2 Monate am Sonntag

14.00 - 16.00 Uhr

Wir
sind zu
erreichen:

U2
Karl-Preis-
Platz

Bus
55 / 155
Haltestelle
Ramersdorf

ÖFFNUNGSZEITEN:

Montag	9.00-12.00 Uhr / 14.00-16.00 Uhr
Dienstag	9.00-12.00 Uhr / 14.00-16.00 Uhr
Mittwoch	9.00-11.00 Uhr / 14.00-16.00 Uhr
Donnerstag	14.00-16.00 Uhr
Freitag	9.00-12.00 Uhr



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 www.vamv-muenchen.de
www.facebook.com/VAMV.Muenchen [instagram: vamv_muenchen](https://www.instagram.com/vamv_muenchen)

