ANGEBOTE FÜR ALLEINERZIEHENDE

September 2026 - Februar 2027

ORTSVEREIN
MÜNCHEN

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,

nach fast 20 Jahren im VAMV – als Mitglied, ehrenamtliche Treffleiterin, Vorständin und zuletzt Geschäftsleitung – schied Claudia Liszewski Ende Juni aus dem VAMV aus, um sich neuen Aufgabengebieten zu widmen. Wir möchten uns bei ihr für ihren großen Einsatz und ihr Engagement über all die Jahre hinweg herzlich bedanken. In unserem Team wird Claudia als Leitung, Kollegin und Beraterin fehlen und wir werden sie sehr vermissen. Wir wünschen ihr für ihre Zukunft alles erdenklich Gute!
Trotz finanzieller und personeller Engpässe starten wir überaus motiviert in unser neues Halbjahresprogramm und haben einige spannende Events für euch vorbereitet!
Angepasst an die aktuell hohe Nachfrage nach kurzfristigen Beratungsterminen (bei regulären Wartezeiten auf einen Termin bei uns von derzeit bis zu 8 Wochen), haben wir zusätzlich zu unserer bereits bestehenden **offenen persönlichen Beratung** dienstagnachmittags zwischen 14.00 und 16.00 Uhr eine **offene telefonische Beratung** ebenfalls dienstags von 09.00-12.00 Uhr eingerichtet. Spontan und ohne vorherige Terminvereinbarung bekommt man hier die Möglichkeit, sich direkt mit dringenden Fragen an unser Beratungsteam zu wenden. Beide Angebote finden nicht in den Schulferien statt. Weiter im Angebot sind natürlich unsere **regelmäßig stattfindenden Treffs und Gruppen,** ebenso wie unsere **Online-Entspannungsstunde.**
Im September findet unser **Väterwochenende** im Josefstal statt und im November beteiligen wir uns an den **Aktionswochen gegen Gewalt** in Form eines Austauschabends mit einer Familienrechtsanwältin zum Thema „Häusliche Gewalt". Ebenfalls im November geplant ist unser halbjährlich stattfindender **Pubertätstalk** sowie ein interaktiver Vortrag mit dem Titel: **„Wie du zwischen Familienchaos und Alltagsstress wieder bei dir selbst ankommst"**. Im Dezember gibt es die **Adventsfeier** im VAMV, im Januar starten wir mit dem **Kreativworkshop „Kunst und Zielecollage"** in Zusammenarbeit mit der Kunsttherapeutin Gudrun Schlemmer und natürlich veranstalten wir im Fasching wieder unser legendäres **VAMV Faschingsfest**. Im Februar organisieren wir zusammen mit einer Rechtsanwältin die **Infoveranstaltung zum Thema „Erben und Vererben"** für Alleinerziehende, des Weiteren findet Ende Februar / Anfang März 2027 der **inklusive Elternkurs „Gemeinsam stark"** in Kooperation mit den Münchner Alleinerziehenden Einrichtungen im Haus Dorothee statt.
Kommt gerne vorbei, wir freuen uns auf euren Besuch und den Austausch mit euch!

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:

Kathrin Onyiaorah
Ethnologin (M.A.),
Leitung / Beratung

Christina Höfel
Dipl.-Soz.päd. (FH)
Leitung / Beratung

Petra De Matteis
Dipl.-Betriebswirtin (FH)
Teamassistenz

Felix Ertl
Dipl.-Soz.päd. (FH)
Beratung

Stephan Fuchs
Dipl.-Soz.päd. (FH)
Beratung

Claudia Liszewski nimmt Abschied vom VAMV

Liebe Mütter, Väter und Kinder, liebe Kolleg*innen,

nach vielen Jahren der Verbundenheit mit dem VAMV München verabschiede ich mich zum 30.06.2026 aus meiner Tätigkeit als Geschäftsleitung.

Seit 2008 war ich zunächst im Ehrenamt als Vorständin aktiv, 2021 übernahm ich in hauptamtlicher Verantwortung die Leitung der Geschäftsstelle. Diese Zeit hat mich nicht nur beruflich, sondern auch persönlich sehr geprägt.

Besonders am Herzen lag mir stets die Arbeit für und mit Alleinerziehenden.
Die vielen Begegnungen, Gespräche sowie die gemeinsamen Entwicklungen und Veränderungen haben mich sehr bereichert und werden mir in guter Erinnerung bleiben.

Ich danke allen Vorstandsmitgliedern, Kolleg*innen, Kooperations- und Netzwerkpartner*innen sowie allen Wegbegleiter*innen sehr herzlich für die gute Zusammenarbeit und das Vertrauen, die Unterstützung und die gemeinsame Zeit.

Dem VAMV München wünsche ich für die Zukunft weiterhin engagierte Menschen, gute Entwicklungen und viel Erfolg bei der wichtigen Arbeit für Alleinerziehende.

Herzliche Grüße
Claudia Liszewski

BERATUNG

Psychosoziale Beratung

Termine nach telefonischer Vereinbarung
Persönliche Beratung rund um das Alleinerziehen, z.B. zu Trennung, Scheidung, Alltagsbewältigung, Umgang und Erziehungsfragen.
Berater*innen: Kathrin Onyiaorah, Christina Höfel, Felix Ertl

Offene Beratung

Telefonische Beratung: Dienstag 09.00-12.00 Uhr ohne Termin (nicht in den Ferien)
Persönliche Beratung: Dienstag 14.00-16.00 Uhr ohne Termin (nicht in den Ferien)

Existenzberatung

Termine nach telefonischer Vereinbarung
Information und Beratung zu Jobcenterleistungen, Kindergeld, Kinderzuschlag, Wohngeld und sonstigen wirtschaftlichen Hilfen.
Beraterinnen: Kathrin Onyiaorah, Christina Höfel

Beratung in familienrechtlichen Fragen

Termine jeden Mittwochnachmittag nach telefonischer Vereinbarung
Beratung zu Trennung, Scheidung, Sorgerechtsfragen, Unterhalt, Umgang.
Rechtsanwältinnen: Cornelia Strasser, Carmen Wenz-Winghardt, Judith Heuberger, Barbara Diez

Beratung für Alleinerziehende und Jugendliche

Termine nach telefonischer 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

Termine nach telefonischer Vereinbarung
Psychosoziale Beratung zu Trennung, Scheidung, Alltagsbewältigung und Umgang
Berater: Felix Ertl, Stephan Fuchs

OFFENE BERATUNG · TELEFONISCH „NEU“

Dienstags von 09.00-12.00 Uhr (nicht in den Ferien)

Das ist euer neuer direkter Draht zu unserem Beratungsteam! In der Telefonberatung könnt ihr unter 089-692 70 60 spontan mit uns Kontakt aufnehmen und dringende Fragen sofort besprechen. Für eine weitere, längere Beratung kann dann auf Wunsch direkt ein persönlicher Beratungstermin vereinbart werden.
Kostenloses Angebot! Spenden willkommen! Paypal: info@vamv-muenchen.de

OFFENE BERATUNG · PERSÖNLICH

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 in der Ramersdorfer Str.1. In der offenen Beratung könnt ihr in einem geschützten Rahmen eure Fragen zu allen Themen rund um das Alleinerziehen stellen und Unterstützung in der Alltagsbewältigung finden oder einfach nur erstmal unseren Verein und unsere Angebote kennenlernen.
Kostenloses Angebot! Spenden willkommen! Paypal: info@vamv-muenchen.de

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)

Unsere hauptamtliche Mitarbeiterin Christina Höfel (Sozialpädagogin und Kursleiterin in Autogenem Training, Progressiver Muskelentspannung und Stressmanagement) leitet Übungen aus anerkannten Entspannungsverfahren an und sorgt so für einen ausgeglichenen Ausklang deines Tages. 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

TREFFS & GRUPPEN **mit Kinderbetreuung**

Feierabendtreff

2. Freitag im Monat von 17.00-19.00 Uhr

Termine 2026/27: 09.10., 13.11., 11.12. (mit Adventsfeier)
Leitung: Dorothea Soellner

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 herzhaften 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 €

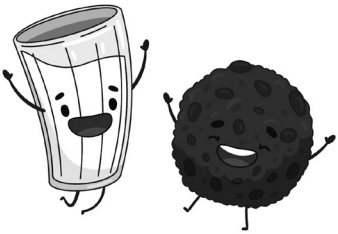
Wohlfühlcafé

3. Sonntag im Monat von 14.00-17.00 Uhr

Termine 2026/27: 20.09., 18.10., 15.11., 17.01., 21.02.
Leitung: Christine Müller, Ossilie Liassou

Lasst uns gemeinsam entspannen und wohlfühlen, 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. Am 15.11. habt ihr zudem die Möglichkeit Duftorangen zu basteln und am 21.02. machen wir gemeinsam Obstsalat.

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 2026/27: 04.10., 01.11., 06.12., 31.01.
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-Buffet. (Buffet 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:

04.10.2026	Bayerischer Brunch
01.11.2026	Bunter Herbstbrunch
06.12.2026	Adventsbrunch
31.01.2027	Winterbrunch

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

Offene Gruppe für Väter nach Trennung und Scheidung

Letzter Samstag im Monat von 11.00-14.00 Uhr

Termine 2026/27: 31.10., 28.11., 27.02.
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 14.00-17.00 Uhr

Termine 2026/27: 27.09., 22.11., 24.01.

Leitung: Denise, 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, 17.11.2026 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 Alleinerzie-hende 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.
Christina Höfel moderiert und unterstützt mit pädagogischen Impulsen.

Ohne Kinderbetreuung!
Bitte anmelden bis 10.11.2026 Kosten: MG 3,00 € / Nicht-MG 6,00 €

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.

Adventsfeier im VAMV

Termin: Freitag, 11.12.2026 von 17.00-19.00 Uhr

Leitung: Felix Ertl, Kathrin Onyiaorah

Gemeinsam mit Feierabendtreff

Lasst uns gemeinsam zu Abend essen und einer Weihnachtsgeschichte lauschen! Danach gibt's natürlich noch Zeit zum Austausch bei Weihnachtsplätzchen, Glühwein und Kinderpunsch.

Kosten:
MG 3,00 € /
Nicht-MG 6,00 €

Mit Kinderbetreuung!

Anmeldung bis 05.12.2026

Faschingsfest der (wilden) Tiere

Termin: Samstag, 30.01.2027 von 15.00-17.00 Uhr

Leitung: Felix Ertl, Kathrin Onyiaorah

Einhorn, Schmetterling, Regenbogenfisch, Tiger, Katze, Frosch oder Biene - ihr seid alle eingeladen zu unserem tierischen Faschingsfest! Lasst uns gemeinsam, singen, tanzen, lachen und lustige Spiele spielen! Außer Faschingslaune braucht ihr nichts mitbringen. Wir sorgen für ausreichend Getränke, Krapfen, Brezn und Knabbereien.
Kathrin Onyiaorah, Felix Ertl und die Kinderbetreuerin freuen sich auf euch.

Kosten:
MG 3,00 € /
Nicht-MG 6,00 €

Mit Kinderbetreuung!
Anmeldung bis 24.01.2027

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, 11.11.2026 von 20.00-22.00 Uhr

Referentin: Cornelia Strasser, Fachanwältin für Familienrecht

Themen des Austauschabends sind:
Wie verhalte ich mich richtig, wenn mein Kind Gewalt vom anderen Elternteil 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 u. a. Verfahrensweisen in Umgangs-, Sorgerechts- und Gewaltschutzverfahren beleuchten, zudem wird es Gelegenheit zum Austausch eigener Erfahrungen geben.

Kosten: 10 €
Anmeldung per E-Mail unter info@vamv-muenchen.de bis 05.11.2026

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

ACHTSAMKEIT von innen
COACHING
FÜR SEIN & TUN

Wie du zwischen Familienchaos und Alltagsstress wieder bei dir selbst ankommst

Termin: Sonntag, 29.11.2026 von 14.00-16.00 Uhr

Referentin: Kathrin Bethke, zertifizierte Achtsamkeitstrainerin / psychologische Beraterin und Life Coach

Ein Vortrag für alle, die oft für andere da sind und sich selbst dabei nicht aus den Augen verlieren möchten. Mit Herz, einer Prise Selbstironie und vielen alltagstauglichen Impulsen für mehr Gelassenheit im Alltagswahnsinn. Mit einer Mischung aus spannenden Erkenntnissen und praktischen Übungen geht es darum, wie Achtsamkeit auch im ganz normalen Familienchaos funktionieren kann. Gemeinsam schauen wir darauf, wie wir unsere Aufmerksamkeit bewusster lenken, Stress etwas gelassener begegnen und kleine Inseln der Ruhe im Alltag entdecken können.

Du erfährst, warum Selbstfürsorge nichts mit Egoismus zu tun hat, wie man auch in turbulenten Zeiten wieder bei sich selbst ankommt und weshalb manchmal schon wenige bewusste Minuten einen Unterschied machen können.

Für Kinderbetreuung und Getränke sowie Snacks für Zwischendurch ist gesorgt!

Kosten: MG 10,00 € / Nicht-MG 20,00 €

Anmeldung bis 20.11.2026
(maximal 8 Teilnehmer*innen)

Kunst & Zielecollage – Visionboard gestalten
Neues Jahr – neuer Abschnitt – neue Ziele

Ein Workshop für Alleinerziehende

Termin: Samstag, 23.01.2027 von 14.00-17.00 Uhr
Referentin: Gudrun Schlemmer, Kunsttherapeutin und Künstlerin
www.schlemmerarte.de

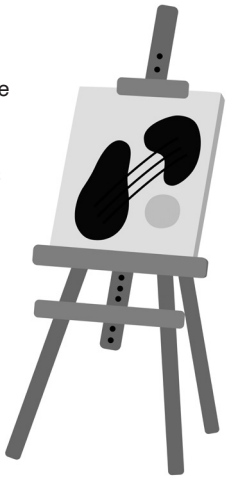
Für alle, die mit kreativen Mitteln Klarheit gewinnen und neue Perspektiven entwickeln möchten – Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

In diesem Workshop nimmst du dir bewusst Zeit, um deine Wünsche, Ziele und Visionen für das neue Jahr kreativ sichtbar zu machen. Mit Hilfe von Bildern, Farben und Worten entsteht deine ganz persönliche Zielecollage – ein Visionboard, das dich im Alltag motiviert und einen wichtigen Beitrag leistet, dich an deine Ziele zu erinnern. Gudrun Schlemmer begleitet und unterstützt dich dabei, deine Stärken und Ressourcen zu erkennen und gestalterisch auszudrücken – intuitiv, frei und mit Freude am kreativen Prozess. Dein/e Kind/er spielen derweil mit der Kinderbetreuerin im VAMV-Spielezimmer.

Material wird gestellt!
Für Kinderbetreuung und Getränke sowie Snacks für Zwischendurch ist gesorgt!

Kosten: MG 10,00 € / Nicht-MG 20,00 €

Anmeldung bis 15.01.2027
(maximal 8 Teilnehmer*innen)



Gudrun Schlemmer arbeitet seit 2004 als freie Künstlerin und Dipl.-Designerin, und seit 2024 als zertifizierte Kunsttherapeutin. In ihrer Arbeit ist es ihr besonders wichtig, Menschen zu helfen, durch kreative Methoden wieder in ihre Kraft zu kommen.

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

Termin: Mittwoch, 03.02.2027 von 18.00-20.00 Uhr
Leitung: Carmen Wenz-Winghardt, Rechtsanwältin

Wer erbt, wenn nichts geregelt ist? Die gesetzliche Erbfolge passt selten zu modernen Lebensrealitäten. Besonders Alleinerziehende und Patchworkfamilien stehen oft vor großen rechtlichen Hürden, wenn es um eine gerechte Verteilung unter Kindern aus verschiedenen Partnerschaften geht.
In diesem Vortrag erfährst du, wie du die Zukunft deiner Kinder rechtssicher gestaltest. Wir besprechen die Vor- und Nachteile der gesetzlichen Erbfolge und zeigen dir, wie du per Testament dein Vermögen oder eine Lebensversicherung gezielt schützen kannst. Es gibt die Möglichkeit, eigene Fragen zu stellen.

Mit Kinderbetreuung!
Kosten: MG 5,00 € / Nicht-MG 10,00 €
Anmeldung bis 25.01.2027

Gemeinsam stark – Elternkurs inklusiv:

Starke Eltern – Starke Kinder mit und ohne Behinderung
Kooperationsveranstaltung der Münchner Alleinerziehenden-Einrichtungen

Leitung: Mareike Eisenhuth, Antonia Infante, Romana Pöllabauer

Termine: Freitag, 26.02.2027 um 17.30-19.00 Uhr
Sonntag, 28.02.2027 um 15.00-18.00 Uhr
Sonntag, 07.03.2027 um 15.00-18.00 Uhr

Ort: Haus Dorothee, St.-Michael-Str. 88, 81671 München

Kosten: 25,- € (voraussichtlich)

Der Kurs richtet sich an Mütter und Väter mit Kindern mit und ohne Förderbedarf. Im Fokus stehen Familienmanagement mit unterstützter Kommunikation, konstruktive Konfliktlösung sowie neue Perspektiven für den Alltag. Im Austausch mit anderen Alleinerziehenden stärken wir Resilienz, geben praktische Impulse und lernen, Selbstfürsorge bewusst in den Alltag zu integrieren. Während der Kurszeit werden die Kinder von unserem Team liebevoll betreut.

Anmeldung unter Haus Dorothee, www.alleinerziehende-programm.de

Bürgergeld > Grundsicherungsgeld: Was ändert sich für Familien & Alleinerziehende?
(Inkrafttreten 1. Juli 2026 / Angaben ohne Gewähr)

Erwerbspflicht
Alleinstehende können zur Vollzeitarbeit verpflichtet werden, sofern dies individuell zumutbar ist. Erziehende werden bereits ab dem 14. Lebensmonat des Kindes intensiver beraten und müssen bei gesicherter Kinderbetreuung Arbeit aufnehmen oder an Maßnahmen teilnehmen.

Wohnkosten (Kosten der Unterkunft)
Familien mit Kindern sollen von der neuen absoluten Obergrenze von 1,5 x der Angemessenheitsgrenze während der Karenzzeit (1 Jahr) ausgenommen bleiben – sie behalten vorerst den vollen Schutz.

Vermögensfreibeträge
Die Freibeträge werden altersgestaffelt neu geregelt (5.000 € bis 30 J. / 10.000 € bis 40 J. / 12.500 € bis 50 J. / 20.000 € über 50 J.). Die bisherige Karenzzeit beim Vermögen entfällt.

Förderung & Integration
Das Förderprogramm nach § 16e SGB II (geförderte Beschäftigung) wird ausgeweitet: Statt Langzeitarbeitslosigkeit gilt künftig Langzeitleistungsbezug als Zugangskriterium – davon profitieren insbesondere Frauen und geflüchtete Menschen, die wegen Kinderbetreuungszeiten bisher die Voraussetzungen dafür nicht erfüllten.

Gesundheit & Beratung
Jobcenter können künftig auch präventive Gesundheitsmaßnahmen fördern, ohne dass ein ärztliches Attest erforderlich ist – relevant z. B. bei psychischen Belastungen durch Erziehungsaufgaben.

Kürzungen bei Meldeversäumnissen & Pflichtverletzungen
Die Regelungen werden deutlich verschärft – das betrifft auch Alleinerziehende und Familien:

- 1 verpasster Termin: keine Kürzung
- 2. Meldeversäumnis: 30 % Kürzung der Regelleistung für 1 Monat
- Ab dem 3. Meldeversäumnis gilt die sog. Unerreichbarkeitsvermutung: Im 1. Monat wird der Regelbedarf gestrichen; erscheint man persönlich, wird die Leistung auf 70 % Kürzung reduziert und das Verfahren beendet. Bleibt die Rückmeldung aus, entfallen alle Leistungen ab dem 2. Monat.
- Pflichtverletzungen (z. B. Ablehnung eines zumutbaren Arbeitsangebots) führen einheitlich zu 30 % Kürzung für 3 Monate – bereits beim ersten Verstoß.
- Zum Schutz psychisch Erkrankter ist vor einer Leistungsminderung eine persönliche Anhörung vorgesehen (auch telefonisch oder aufsuchend möglich).

50 Jahre Verband alleinerziehender Mütter und Väter Ortsverband München 1976 bis 2026

In diesem Jahr feiern wir ein besonderes Jubiläum: 50 Jahre VAMV Ortsverband München. Seit 1976 stehen wir alleinerziehenden Müttern und Vätern in München zur Seite – als Beratungsstelle, Anlaufpunkt und Gemeinschaft. Ein halbes Jahrhundert Engagement, auf das wir mit Stolz und Dankbarkeit zurückblicken.

Der Anfang

Unser Ortsverband wurde 1976 gegründet – neun Jahre nachdem die Lehrerin Luise Schöffel im schwäbischen Herrenberg den ersten „Verband lediger Mütter" ins Leben gerufen hatte, aus welchem bis Mitte der 1970er Jahre ein bundesweiter Verband gewachsen war, der sich nach und nach auch für geschiedene und verwitwete Mütter sowie für Väter öffnete. 1976 entstanden die Landesverbände Bayern und Nordrhein-Westfalen und mit ihnen unser Ortsverband München.

Die ersten Jahre waren geprägt von echter Selbsthilfe: Engagierte Frauen und Männer trafen sich in Privatwohnungen, organisierten gemeinsam Kinderbetreuung und Freizeitangebote, halfen einander durch Trennungen und Neustarts. Das war keine Sozialarbeit von oben, sondern Menschen, die füreinander eintraten. Das Leitprinzip des gesamten Verbandes von Anfang an – Hilfe zur Selbsthilfe – war bei uns in München von Beginn an gelebte Wirklichkeit.

Was sich in 50 Jahren verändert hat

Als unser Ortsverband gegründet wurde, war die rechtliche Lage für Alleinerziehende noch gravierend ungerechter als heute. Unverheiratete Mütter standen unter Amtsvormundschaft, nichteheliche Kinder waren in Erb- und Unterhaltsrecht den ehelichen kaum gleichgestellt, das Schuldprinzip bestimmte Scheidungsverfahren. Der Unterhaltsvorschuss, heute für viele Alleinerziehende existenziell, existierte noch nicht – er wurde erst 1980 eingeführt, nicht zuletzt dank hartnäckiger Lobbyarbeit des Bundesverbandes.

In den Jahrzehnten danach hat sich rechtlich vieles verändert. Das Kindschaftsrecht wurde 1998 umfassend reformiert. Nichteheliche Kinder sind heute ehelichen im Unterhaltsrecht (fast) gleichgestellt und der Unterhaltsvorschuss wurde Schritt für Schritt ausgebaut – seit 2017 wird er immerhin bis zum 18. Lebensjahr gezahlt. Und auch in der aktuellen Situation

setzt sich der VAMV vehement dafür ein, dass dies nicht wieder eingeschränkt wird!
Einelternfamilien sind heute als eigenständige Familienform gesellschaftlich anerkannter als vor 50 Jahren, wenn auch noch nicht in der Art und Weise überall „mitgedacht“, wie wir uns das wünschen würden. Dass dies so ist, ist nicht selbstverständlich und kein Zufall: Dahinter stecken u. a. Jahrzehnte engagierter Arbeit des VAMV auf Bundes- und Landesebene, Kampagnen, Klagen vor dem Bundesverfassungsgericht und unzählige Menschen, die sich eingesetzt haben.

Herausforderungen, die bleiben
Trotz aller Fortschritte sind Alleinerziehende nach wie vor besonderen Belastungen ausgesetzt. Rund 42 Prozent aller Einelternfamilien gelten als armutsgefährdet – der höchste Wert unter allen Familienformen. Die Hälfte aller Kinder, die in Armut aufwachsen, lebt bei Alleinerziehenden, zu über 90 Prozent bei den Müttern.
Das Steuersystem benachteiligt Alleinerziehende weiterhin. Das Ehegattensplitting entlastet verheiratete Paare um bis zu 19.400 Euro jährlich, während der steuerliche Entlastungsbetrag für Alleinerziehende bei rund 4.260 Euro liegt. Diese Ungerechtigkeit kritisiert der VAMV seit seiner Gründung – und tut es weiterhin zu Recht.
Hinzu kommen strukturelle Probleme bei der Kinderbetreuung. Alleinerziehende arbeiten in allen Branchen, auch im Schichtdienst, am Wochenende und in den Ferien. Passende Betreuungsangebote zu Randzeiten gibt es immer noch zu wenige. Und die Mehrfachbelastung durch Beruf, Familie und Alltag, die allein gestemmt werden muss, bleibt eine tägliche Herausforderung, der die Arbeitswelt noch zu selten Rechnung trägt.

Was wir heute tun
Unsere Arbeit in München ist bewusst anders ausgerichtet als die des Bundesverbandes: Wir machen weniger politische Lobbyarbeit, sondern tragen die Positionen des Bundesverbandes mit. Was wir tun, ist nah an den Menschen.
Der VAMV OV München ist Mitglied im Paritätischen Wohlfahrtsverband und wird von der Stadt München gefördert. Wir bieten persönliche Beratung zu Trennung und Scheidung, Umgang und Unterhalt, Recht, Finanzen und allen Fragen rund ums Alleinerziehen. Regelmäßige Gruppen, Gesprächsrunden und Seminare schaffen Raum für Austausch und gegenseitige Stärkung. Gemeinsame Feste, Ausflüge und Freizeitangebote für Eltern und Kinder sind seit den Gründungsjahren Teil unserer Arbeit und erinnern daran, dass Gemeinschaft trägt. Über Arbeitskreise und Fachtage sind wir eng mit anderen Einrichtungen und der Stadt München vernetzt und geben Stellungnahmen zu Themen ab, die Alleinerziehende betreffen.So wie 1976 gilt auch heute: Hilfe zur Selbsthilfe. Daran hat sich in 50 Jahren nichts geändert. Wir danken allen, die den VAMV OV München in diesen fünf Jahrzehnten getragen haben – den Gründerinnen und Gründern, allen Mitgliedern, Ehrenamtlichen und Förderern. Luise Schöffel, die Gründerin des Bundesverbandes, wollte, dass der VAMV sich eines Tages selbst überflüssig macht. Dieser Tag ist noch nicht gekommen. Bis dahin sind wir da.

Auf die nächsten 50 Jahre!
VAMV Ortsverband München

****** In eigener Sache: Ehrenamtliche gesucht ******

Wir suchen für unsere Veranstaltungen (gegen eine Aufwandsentschädigung) ehrenamtliche Kinderbetreuer*innen und ehrenamtliche Treffleiter*innen sowie zur Vorstandswahl im Mai 2027 Interessierte, die gerne in unserem ehrenamtlichen Vorstand mitwirken möchten.

Wer Lust hat, sich in unserem Verein zu engagieren, kann sich gerne bei uns für mehr Infos melden!

****** In eigener Sache: Ehrenamtliche gesucht ******

Raumvermietung

Kindergeburtstag im VAMV?
Gerne könnt ihr unsere Räume zu günstigen Konditionen für private Veranstaltungen mieten.

Zur Besichtigung und für weitere Infos gerne an uns wenden.

Kosten:	Ganzer Tag (8 Stunden)	60 € für Mitglieder / 100 € für Nicht-Mitglieder
	Halber Tag (4 Stunden)	30 € für Mitglieder / 50 € für Nicht-Mitglieder

SPENDENAUFRUF

Liebe Vereinsmitglieder,
Liebe Freundinnen und Freunde des VAMV,

die Stadt München hat auch bei den Beratungsstellen den Rotstift an die Zuschüsse angelegt. Es gilt nun zu überlegen, wie man diese „entsetzliche Lücke“ füllen kann. Es ist nicht in Sicht, dass mittelfristig die Stadt München wieder in ruhigere finanzielle Fahrwasser kommt.

Als langjährige Rechtsberaterin im VAMV habe ich mir hierzu Gedanken gemacht.

Das letzte Jahresdrittel beginnt in Kürze. Dies ist immer wieder Anlass zu überlegen, ob das eigene steuerreduzierende Spendenaufkommen aufgestockt werden kann.

Für die meisten Mitglieder - Alleinerziehende - wird dies nur sehr begrenzt möglich sein. Es gibt aber doch einige, die Verwandte, Freunde oder aber auch gutverdienende erwachsene Kinder haben und hier einmal anklopfen könnten, ob der Verband alleinerziehender Mütter und Väter nicht eine gute Spendenadresse wäre.

So etwas kann man natürlich auch schriftlich machen und gleich die Kontoverbindung angeben.

VAMV OV München
SozialBank AG
IBAN: DE71 3702 0500 0007 8188 00

Ich würde mich freuen, wenn dies zahlreich in die Tat umgesetzt werden würde. Vielleicht habt aber auch ihr noch zündende Ideen, wie das Budget unseres Vereins erhöht werden kann.

Viel Erfolg!

Cornelia Strasser
Fachanwältin für Familienrecht

Terminkalender 2026/2027

So	**20.09.**	**Wohlfühlcafé**	**14.00 – 17.00 Uhr**
Fr	**25.09.**	**Väterwochenende**	
Sa	**26.09.**	**Väterwochenende**	
So	**27.09.**	**Väterwochenende**	
So	**27.09.**	**Solomamas**	**14.00 – 17.00 Uhr**
So	**04.10.**	**Sonntagsbrunch im Münchner Norden**	**09.30 – 12.30 Uhr**
Fr	**09.10.**	**Feierabendtreff**	**17.00 – 19.00 Uhr**
So	**18.10.**	**Wohlfühlcafé**	**14.00 – 17.00 Uhr**
Sa	**31.10.**	**Offene Gruppe für Väter**	**11.00 – 14.00 Uhr**
So	**01.11.**	**Sonntagsbrunch im Münchner Norden**	**09.30 – 12.30 Uhr**
Mi	**11.11.**	**Infoabend im Rahmen der Aktionswochen**	**20.00 – 22.00 Uhr**
Fr	**13.11.**	**Feierabendtreff**	**17.00 – 19.00 Uhr**
So	**15.11.**	**Wohlfühlcafé: Duftorangen basteln**	**14.00 – 17.00 Uhr**
Di	**17.11.**	**Pubertätstalk**	**17.00 – 19.00 Uhr**
So	**22.11.**	**Solomamas**	**14.00 – 17.00 Uhr**
Sa	**28.11.**	**Offene Gruppe für Väter**	**11.00 – 14.00 Uhr**
So	**29.11.**	**Vortrag: Selbstfürsorge im Alltagsstress**	**14.00 – 16.00 Uhr**
So	**06.12.**	**Sonntagsbrunch im Münchner Norden**	**09.30 – 12.30 Uhr**
Fr	**11.12.**	**Adventsfeier beim Feierabendtreff**	**17.00 – 19.00 Uhr**
So	**17.01.**	**Wohlfühlcafé**	**14.00 – 17.00 Uhr**
Sa	**23.01.**	**Kreativworkshop: Visionboard fürs neue Jahr**	**14.00 – 17.00 Uhr**
So	**24.01.**	**Solomamas**	**14.00 – 17.00 Uhr**
Sa	**30.01.**	**Faschingsfest der (wilden) Tiere**	**15.00 – 17.00 Uhr**
So	**31.01.**	**Sonntagsbrunch im Münchner Norden**	**09.30 – 12.30 Uhr**
Mi	**03.02.**	**Infoabend: Erben und Vererben**	**18.00 – 20.00 Uhr**
So	**21.02.**	**Wohlfühlcafé: Obstsalat machen**	**14.00 – 17.00 Uhr**
Fr	**26.02.**	**Gemeinsam stark @Haus Dorothee**	**17.30 – 19.00 Uhr**
Sa	**27.02.**	**Offene Gruppe für Väter**	**11.00 – 14.00 Uhr**
So	**28.02.**	**Gemeinsam stark @Haus Dorothee**	**15.00 – 18.00 Uhr**
So	**07.03.**	**Gemeinsam stark @Haus Dorothee**	**15.00 – 18.00 Uhr**

Dipl.-Betriebswirtin (FH),
Teamassistenz

In den Ferien finden keine Treffs statt.

Die GST ist geschlossen vom 24.12.2026-10.01.2027 und am 08./09.02.2027.

Wir wünschen erholsame Ferien!

Vorankündigung:

Mütterwochenende 2027 geplant vom 11.-13.06.2027

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

Beratungen, Gruppen und Treffs:

Beratungen und Angebote
nach telefonischer Anmeldung

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 (nicht in den Ferien)	**ohne Termin**
Dienstag telefonisch	**09.00 - 12.00 Uhr**
Dienstag persönlich	**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	**09.30 - 12.30 Uhr**
Vätergruppe letzter Samstag im Monat	**11.00 - 14.00 Uhr**
Solomamas alle 2 Monate am Sonntag	**14.00 - 17.00 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	**nach Vereinbarung**

Landeshauptstadt München
Sozialreferat

Der VAMV wird durch das Stadtjugendamt der LH München gefördert.

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

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

Ramersdorfer Str. 1 I 81669 München I T.: 089-692 70 60
mail: info@vamv-muenchen.de www.vamv-muenchen.de
www.facebook.com/VAMV.Muenchen instagram: vamv_muenchen