SHIA e.V.
SelbstHilfeInitiative Alleinerziehender

PROGRAMM FÜR ALLEINERZIEHENDE

Zweites Halbjahr 2025

Drei gute Gründe, bei SHIA Mitglied zu werden:

1 SHIA setzt sich auf politischer Ebene für die Akzeptanz von Einelternfamilien als gleichberechtigter Familienform ein. Deshalb vertreten wir in verschiedenen familien- und frauenpolitischen Gremien und Netzwerken die Interessen von Alleinerziehenden und deren Kindern. Je mehr Mitglieder sich mit ihrer Kompetenz und Erfahrung einbringen, um so erfolgreicher werden wir unsere Ziele erreichen.

2 Wir orientieren unsere Angebote an den Bedürfnissen von Alleinerziehenden. Für Mitglieder besteht die Möglichkeit, sich in deren Gestaltung mit Ideen und Kreativität einzubringen.

3 Für Mitglieder sind viele Angebote kostengünstiger. Zum Erhalt bisheriger und zur Entwick lung neuer Angebote sind die Mitgliedsbeiträge eine willkommene finanzielle Unterstützung.

Um Mitglied zu werden, schreibe eine Email an Shia*

HIGHLIGHTS IM HERBST:

11.09.2025
18.09.2025
25.09.2025
02.10.2025
09.10.2025
16.10.2025
06.11.2025
13.11.2025
10:00 – 12:00 Uhr

22.11. 2025
10:00 – 15:00 Uhr

Bei SHIA e.V.*
60€, ermäßigt 45€
SHIA-Mitglieder:
45€, ermäßigt 30€

Kurs
STARKE ELTERN – STARKE KINDER
Kursleiterin: Britta Bernemann
Kinderbetreuung auf Anfrage möglich

Der Elternkurs „Starke Eltern – Starke Kinder" vom Kinderschutzbund richtet sich an Eltern, die sich mehr Leichtigkeit, Freude, Gemeinsamkeit und weniger Stress im Familienalltag wünschen – speziell an Alleinerziehende.
Eltern sein ist schön – und manchmal anstrengend. Alles zu viel? Meckerst du oft, obwohl du das nicht willst? So geht es vielen.
Stärke dein Selbstvertrauen: Was ist mir in der Erziehung wichtig? Wie gut kenne ich mich? Wie unterstütze ich mein Kind? Wie setze ich Grenzen, treffe Vereinbarungen, löse Konflikte? Im Mittelpunkt stehen der Austausch und die gegenseitige Unterstützung unter Eltern.

27.11.2025
19:30 – 21:30 Uhr

Online – Format
FAMILIENALLTAG BEWUSST GESTALTEN ALS ALLEINERZIEHENDE – IMPULSE UND AUSTAUSCH
In Kooperation mit der Fröbel- Elternakademie

Weitere Information:
www.froebel-gruppe.de/elternakademie
www.shia-berlin.de

20.09.2025
10:00 – 14:00 Uhr

Bei SHIA e.V.*
Kostenfrei
Spende für Kinderbetreuung erwünscht

Mittagspause mit gemeinsamem Buffet – bitte bringt etwas mit.

Präsenzveranstaltung
AUFSTEHEN GEGEN RASSISMUS
Kerstin Butenhoff / Mit Kinderbetreuung

Sprachlos bei rassistischen oder rechten Parolen? Das muss nicht sein! Die Stammtischkämpfer*innen-Seminare von „Aufstehen gegen Rassismus" stärken dich, im Alltag dagegen aufzustehen. Im Workshop lernen wir, rechte Argumentationsmuster zu erkennen, die Schrecksekunde zu überwinden und aktiv zu widersprechen – ob im Supermarkt, auf dem Spielplatz oder in der Uni.

*kontakt@shia-berlin.de *SHIA e.V., Rudolf-Schwarz-Str.31, 10407 Berlin

BERATUNGSANGEBOTE

Montag
Dienstag
Donnerstag
10.00 – 15:00 Uhr

Mittwoch
12:00 – 16:00 Uhr

Freitag
10:00 – 13:00 Uhr

TELEFONISCHE SPRECHZEITEN UND AUSKUNFT PER EMAIL:

Erstinformationen für Alleinerziehende zu unseren Beratungsangeboten und Terminvergabe, Anmeldung für unsere Veranstaltungen.

Termine nach Vereinbarung

Anmeldung:
0176 43393816
catherine.wieland
@shia-berlin.de
Kostenfrei

BERATUNG ZUR KINDERBETREUUNG

Beraterin: Catherine Wieland
(Leiterin Strukturstelle berlinweite ergänzende Kinderbetreuung)

Eine große Herausforderung für Eltern im Alltag ist die Vereinbarkeit von Familie und Erwerbstätigkeit. Welche Lösungen stehen im Bereich der Kinderbetreuung zur Verfügung? Was passiert insbesondere, wenn Kita und Hort geschlossen haben, Eltern aber arbeiten müssen?

Im Projekt „Strukturstelle für berlinweite ergänzende und flexible Kinderbetreuung" bieten wir eine bedarfsorientierte Beratung an. Unsere Zielgruppe sind Eltern, insbesondere Alleinerziehende, deren Betreuungsbedarf nicht durch Kitas, Horte oder die reguläre Kindertagespflege abgedeckt wird. Wir informieren über mögliche Optionen und Vorgehensweisen, geben praktische Tipps und Ratschläge und passen diese, soweit möglich, individuell an die persönliche Situation an. Darüber hinaus steht unser Beratungsangebot auch Fachkräften, Angehörigen und anderen Interessierten zur Verfügung.

Termine nach Vereinbarung
Dauer: 60 Minuten

Anmeldung:
030 4251186
britta.bernemann
@shia-berlin.de

Auf Spendenbasis

PSYCHOSOZIALE BERATUNG

Beraterin: Britta Bernemann

Manchmal fühlen wir uns in einer bestimmten beruflichen oder familiären Situation zunehmend unbehaglich. Manchmal treten Konflikte in der Erziehung oder mit dem Vater / der Mutter des Kindes auf und wirkt belastend. Wir spüren, dass wir etwas ändern müssen, wissen aber nicht genau, was und wie.
Für solche Situationen bieten wir psychosoziale Beratung an – sowohl einzeln als auch im Familienkontext (mit Kindern oder dem anderen Elternteil). Dabei geht es nicht um psychische Erkrankungen, sondern um die lösungsorientierte Klärung eines bestimmten Problems und das Aufzeigen von Veränderungswegen.

Termine nach Vereinbarung
Dauer 60 Minuten

Anmeldung:
030 4251186
britta.bernemann
@shia-berlin.de

Auf Spendenbasis

ERZIEHUNGSBERATUNG

Beraterin: Britta Bernemann

So schön der Alltag mit Kindern auch sein kann, manchmal fühlen wir uns einfach nur noch gestresst, erschöpft und überfordert. Konflikte und Schwierigkeiten mit dem Nachwuchs verursachen ein Gefühl der Unsicherheit. Häufig wissen wir nicht, was noch „normal" ist und wie wir in bestimmten Situationen angemessen reagieren können. Wenn die eigenen Kompetenzen zur Lösung nicht mehr ausreichen ist es hilfreich, sich Unterstützung zu suchen. Diese bieten wir im Rahmen unserer Erziehungsberatung an.

Termine nach Vereinbarung

Telefonisch

Anmeldung:
kontakt@
shia-berlin.de

Auf Spendenbasis

RECHTSBERATUNGEN ZUM FAMILIENRECHT

Beraterinnen:
Susanne Ott (Fachanwältin für Familienrecht)
Winnie Eckl (Fachanwältin für Familienrecht)
Astrid Adam (Anwältin)

Telefonische Erstberatung für Alleinerziehende zu Trennung und Scheidung, Unterhalt, Sorge- und Umgangsrecht

Termine nach Vereinbarung

Telefonisch
Online
Persönlich

Anmeldung:
0176 43 47 30 19
jessica.albrecht
@shia-berlin.de

Auf Spendenbasis

ANLAUFSTELLE FÜR ALLEINERZIEHENDE IN PANKOW

Beraterin: Jessica Albrecht

Die Anlaufstelle für Alleinerziehende bietet Beratung für alleinerziehende Eltern aus dem Bezirk Pankow.
Sozialarbeiterin Jessica Albrecht berät vertraulich und kostenlos auf Deutsch oder Englisch insbesondere zu folgenden Themen:

- finanzielle Absicherung -welche Ansprüche habe ich?
- Wie geht es nach einer Trennung weiter?
- Schwanger und Single – wie gelingt mir die erste Zeit mit Kind?
- Wo finde ich weitergehende Unterstützung?

Termine nach Vereinbarung

Online
Persönlich

Anmeldung:

030 4251186
mareike.dreusse
@shia-berlin.de

Kostenbeteiligung
20€ / 90min
SHIA-Mitglieder 15€

SYSTEMISCHES COACHING ZUM WIEDEREINSTIEG / VEREINBARKEIT SOLO-ELTERNSCHAFT UND BERUF

Beraterin: Mareike Dreusse

Beruf und Kinder unter einen Hut zu bekommen: Wie soll das gehen? Oft scheint es unmöglich, allen Anforderungen gerecht zu werden. Ob Wiedereinstieg nach der Elternzeit, Jobwechsel oder der alltägliche Spagat zwischen Care- und Erwerbsarbeit – die Herausforderungen sind zahlreich. Ich biete dir Raum und Zeit, um diese Themen zu reflektieren. In einem geschützten Umfeld, mit empathischem Zuhören und bewährten Methoden, kannst du Gedanken und Sorgen ordnen. Gemeinsam analysieren wir deine Lebenssituation, besprechen Wünsche, Hindernisse und Ressourcen – denn ja, die gibt es immer, auch wenn sie manchmal schwer zu sehen sind.

*kontakt@shia-berlin.de *SHIA e.V., Rudolf-Schwarz-Str.31, 10407 Berlin

VERNETZUNG, SOLIDARITÄT UND SELBSTHILFE

04.07.25
Max + Moritz
Oranienstraße 162

07.11.25
05.12.25
JAS
Kaskelstraße 27
ab 20:00 Uhr
Ohne Anmeldung
Kostenlos

STAMMTISCH FÜR ALLEINERZIEHENDE

Dorit Gienau

Sich mit anderen Alleinerziehenden in lockerer Atmosphäre austauschen und kennenlernen. Ansprechperson vor Ort erreichbar: Dorit Gienau (0176/61355347)

06.07.2025
07.09.2025
05.10.2025
02.11.2025
07.12.2025
10:00 – 13:00 Uhr

Bei SHIA e.V.*
Anmeldung bis Do vorher*
Erwachsene 6,50€
Kinder ab 1 Jahr 2€

Immer Sonntags

SONNTAGSFRÜHSTÜCK

Anne Bachschuster mit Kinderbetreuung

Alleinerziehende mit ihren Kindern sind herzlich eingeladen zu unserem Sonntagsfrühstück vorbei zu kommen. In entspannter Atmosphäre können Alleinerziehende sich an den gedeckten Tisch setzen, miteinander frühstücken und sich austauschen.

25.07.2025
26.09.2025
31.10.2025
28.11.2025
17:00 – 19:00 Uhr

Bei SHIA e.V.*
Anmeldung bis Mi vorher*
Erwachsene 5€
Kinder 3€

Immer Freitags

GEMEINSAM GESUND KOCHEN UND ESSEN

Britta Bernemann

Wir laden Euch ein, gemeinsam die Woche ausklingen zu lassen und in guter Gesellschaft gemeinsam zu Essen. Wir besorgen die Zutaten für gesunde Gerichte und freuen uns über gemeinsames Schnibbeln und Kochen zwischen 17 und 18 Uhr. Um 18 Uhr essen wir alle gemeinsam.
Ihr dürft auch nur zum Essen kommen.

21.09.2025
Mit Kindern bis 3 Jahre

23.11.2025
Angehende Solomüttern

15:00 –17:00 Uhr
Bei SHIA*
Anmeldung bis Do vorher*
5€, ermäßigt 3€

TREFFEN DER SOLOMÜTTER

mit Kinderbetreuung

Frauen, die sich für eine Mutterschaft per Samenspende entscheiden, müssen sich mit vielen Fragen auseinandersetzen, die über das Thema „Alleinerziehen" hinausgehen.

25.07.2025
15:00 – 17:00 Uhr

27.07.2025
10:00 – 12:00 Uhr

Bei SHIA*
Anmeldung bis 10.07.*
40€, ermäßigt 20€
SHIA-Mitglieder 30€, ermäßigt 15€

WORKSHOP FÜR SOLOMÜTTER TEIL1: KOMMUNIKATION MIT DEN KINDERN

Mit Kinderbetreuung

WORKSHOP FÜR SOLOMÜTTER TEIL 2: KOMMUNIKATION MIT DEM UMFELD

Mit Kinderbetreuung

16.11.2025
14.30 – 16.30 Uhr

Hagelbergerstr./
Ecke Möckernstr.
Berlin-Kreuzberg

Anmeldung
haefele@
eltern-beraten-eltern.de

Vernetzung und Beratung

AUSTAUSCH UND VERNETZUNG VON ALLEINERZIEHENDEN VON KINDERN MIT BEEINTRÄCHTIGUNG

Im Rahmen des Familiennachmittags von EbE e.V.

SHIA zu Gast beim Familientreffen EbE - Eltern beraten Eltern von Kindern mit und ohne Beeinträchtigung e.V.

GESUNDHEIT / RESILIENZ / ERHOLUNG

17.7.25
11.9.25
16.10.25
20.11.25
15:30 – 17:30 Uhr

Treffpunkt:
wird noch bekannt gegeben
Mit Anmeldung*

Stadtspaziergänge

NATUR ERLEBEN

Mit Anett Marinov-Laue / Naturbegleiterin der Stiftung Naturschutz Berlin

Mit einer Mixtur aus Ruhe, Bewegung und Achtsamkeit – für Eltern und Kinder - führt die Naturbegleiterin Anett Marinov-Laue durch verschiedene Stadtparks in Berlin.

21.08.2025

Zeit und Treffpunkt wird noch bekannt gegeben!
Mit Anmeldung*

EIN FERIENANGEBOT DER NATURBEGLEITER*INNEN

---

20. – 25.10.2025
15:30 – 17:30 Uhr

16.09.2025
20:30 – 12:30 Uhr
Online

18.09.2025
14:00 – 16:00 Uhr
Bei SHIA*

Gruppenreise für Alleinerziehende

FAMILIEN IN FAHRT

VORTREFFEN ZUR REISE

Interessensbekundung und weitere Informationen unter: kontakt@shia-berlin.de

WOHNEN

09.07.2025
10.09.2025
15.10.2025
12.11.2025
10.12.2025
16.30 – 18.30 Uhr
Bei SHIA*

mit Anmeldung*
Evt. Unkostenbeteiligung für Kinderbetreuung

1x monatlich / Mittwochs

WOHNTISCH FÜR ALLEINERZIEHENDE

Britta Bernemann / Mit Kinderbetreuung

Wohntische sind regelmäßige Treffpunkte für alle, die sich für gemeinschaftliches Wohnen in Berlin interessieren. Sie bieten Raum zum Austausch, Kennenlernen und gemeinsamen Aktivwerden für ein Wohnprojekt.

Einmal im Quartal begleitet Stattbau das Treffen

VEREINBARKEIT FAMILIE & BERUF

21.07.2025
15.09.2025
10.11.2025

Anmeldung:
catherine.wieland
@shia-berlin.de
Kostenfrei

Informationsveranstaltung

KINDERBETREUUNG AUSSERHALB VON KITA UND HORT

Catherine Wieland

Kita und Hort reichen oft nicht aus, um den Betreuungsbedarf abzudecken. Können ergänzende oder flexible Kinderbetreuung die Lücken schließen?Wir laden Eltern, Fachkräfte und Interessierte herzlich zu unserer Informationsveranstaltung ein, bei der wir verschiedene Möglichkeiten der Kinderbetreuung außerhalb von Kita und Hort vorstellen. Informieren Sie sich über flexible Betreuungsmodelle, alternative Angebote und Unterstützungsmöglichkeiten. Nutzen Sie die Gelegenheit zum Austausch und um Ihre Fragen zu stellen.

15.12.2025

Anmeldung:
catherine.wieland
@shia-berlin.de
Kostenfrei

Informationsveranstaltung

DEN PASSENDEN KITAPLATZ FINDEN: WORAUF ES ANKOMMT

Jedes Kind in Berlin hat ab dem ersten Geburtstag das Recht auf einen Kitaplatz. Aber wie findet man einen Kitaplatz? Welche Kita ist die richtige? Welche Rolle spielt der Kitagutschein? Wer hilft, wenn man keinen Platz bekommt? Wir informieren über Fragen rund um die Kitaplatzsuche und geben praktische Tipps.

SONSTIGE VERANSTALTUNGEN

03.07.2025
16:30 Uhr

SHIA E.V. BERLIN MITGLIEDERVERSAMMLUNG MIT ANSCHLIESSENDEM PICKNICK

11.10.2025

LANGE NACHT DER FAMILIE

07.12.025
ab 10:00 Uhr

SHIA-WEIHNACHTSFEIER: SONNTAGSFRÜHSTÜCK MIT ANSCHLIESSENDEM ADVENTSSPAZIERGANG MIT DEN NATURBEGLEITERN

*kontakt@shia-berlin.de *SHIA e.V., Rudolf-Schwarz-Str.31, 10407 Berlin

Das komplette Programm mit allen Details ist unter **www.shia-berlin.de** zu finden. Bei allen Angeboten ist Kinderbetreuung möglich.

Rudolf-Schwarz-Str. 31
10407 Berlin
Tel.: 030 / 425 11 86
Fax: 030 / 425 11 86
E-Mail: kontakt@shia-berlin.de

Unsere Öffnungszeiten
Montag, Dienstag, Donnerstag 10 – 15 Uhr
Mittwoch 12 – 17 Uhr
Freitag 10 – 13 Uhr sowie nach Vereinbarung

SHIA e.V. beteiligt sich an dieser Initiative.

Initiative Transparente Zivilgesellschaft

DER PARITÄTISCHE UNSER SPITZENVERBAND

So finanzieren wir uns:

SHIA erhält Fördermittel von der Senatsverwaltung für Bildung, Jugend und Familie und Senatsverwaltung für Arbeit, Soziales, Gleichstellung, Integration, Vielfalt und Antidiskriminierung. Wir finanzieren uns auch durch Drittmittel, Mitgliedsbeiträge, Teilnahmebeiträge und Spenden.

Senatsverwaltung für Arbeit, Soziales, Gleichstellung, Integration, Vielfalt und Antidiskriminierung
BERLIN
Senatsverwaltung für Bildung, Jugend und Familie
BERLIN

Spendenkonto
IBAN DE91100205000003319702
BIC BFSWDE33BER