

Programm

März – August 2022



SHIA e.V.
SelbstHilfeInitiative
Alleinerziehender

Einzelveranstaltungen

Einzelveranstaltungen

Einzelveranst.

Einzelveranstaltungen

Samstag 19.3.2022 10–14 Uhr	Wohlfühltag Tankt Kraft & Energie und lernt bei der Gelegenheit andere Alleinerziehende kennen. Wir bieten Euch ein schönes Wohlfühlpaket an: z.B. Massage, kleine Kosmetikbehandlung & gesunde Snacks; Anmeldung bis 10.3.2022 (schriftlich auf www.shia-berlin.de / Formulare / Anmeldungen)	Kosten 29 € SHIA-Mitglied 26 €
Montag 21.3.2022 17–19 Uhr	Online-Infoveranstaltung „Was passiert mit meinem Kind, wenn mir was passiert?“ Wege der Versorgung & Betreuung von Kindern in vorübergehenden Notsituationen; Frage der elterlichen Sorge im Fall des Todes der / des bisherigen Sorgeberechtigten; Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht und Betreuungsverfügung, um Vorsorge für den Fall der eigenen Handlungsunfähigkeit zu treffen / mit Winnie Eckl & Caroline Gunkel & Dr. Martina Krause; Anmeldung bis 14.3.2022 unter kontakt@shia-berlin.de	Kosten 5 € SHIA-Mitglied 3 €
Mittwoch 23.3.2022 16–18 Uhr	Erzählcafé für alleinerziehende Mütter – online <i>Veranstaltung im Rahmen des Pankower Frauen*märz 2022</i> Wir nehmen den Internationalen Frauentag zum Anlass, um alleinerziehende Frauen, neue wie erfahrenere, ältere und jüngere, miteinander ins Gespräch zu bringen. Wir laden zum Austausch über unsere Familienform ein & nutzen die Vorteile des online-Formats: keine Anfahrtswege, gemütlich auf der Couch, mit einem leckeren Heißgetränk, mit oder ohne Kinder. / mit Anja Klamann & Melanie Postleb; Anmeldung bis 20.3.2022 unter kontakt@shia-berlin.de	Kosten keine
Dienstag 29.3.2022 19.30– 21.30 Uhr	Online-Veranstaltung „Keine Angst vorm Familiengericht“ Vor Gerichtsverhandlungen sind Eltern oft verunsichert. Wer sich vorab über die Abläufe des Verfahrens informiert, kann realistische Erwartungen entwickeln & Fallstricke umgehen. Mütter verstehen die Grundzüge des Familienrechts besser und erarbeiten Strategien für kindzentrierte Lösungen gerichtlicher Konflikte. Auch für ein noch kooperativeres & selbstbewussteres Auftreten geben wir Unterstützung. / mit Verena Wirwohl (Anwältin); Anmeldung bis 21.3.2022 unter kontakt@shia-berlin.de	Kosten 5 € SHIA-Mitglied 3 €
Montag 4.4.2022 17–19 Uhr	Online-Infoveranstaltung „Endlich Urlaub, doch wie und wohin?“ Alleinerziehende verbinden mit dem lang ersehnten Urlaub spezielle Fragen. Gibt es Angebote für Einelternfamilien? Kann ich Zuschuss für einen Urlaub bekommen? Möchte ich nur mit meinem Kind oder zusammen mit anderen verreisen? Soll es eine Pauschalreise oder eine selbst organisierte sein? / mit Dr. Martina Krause; Anmeldung bis 31.3.2022 unter kontakt@shia-berlin.de	Kosten je 5 € SHIA-Mitglied je 3 €
dienstags ab 26.4.2022 16.30–18.30 Uhr (10 Termine, nicht in den Schulferien)	Elternkurs „Starke Eltern – starke Kinder“ Der vom Deutschen Kinderschutzbund konzipierte Kurs hilft bei der Gestaltung des Familienalltags. Was heißt es, gute Eltern zu sein? Wie können wir familiäre Konflikte besser lösen? An 10 Terminen kann man Neues erlernen, Erfahrungen austauschen & Gelerntes ausprobieren. / mit Dr. Martina Krause (zertifizierte Elternkursleiterin); Anmeldung bis 6.4.2022 (schriftlich auf www.shia-berlin.de / Formulare / Anmeldungen)	Kosten 65 € (erm. 50 €) SHIA-Mitglied 52 € (erm. 37 €)
Dienstag 3.5.2022 13–16 Uhr	Online-Workshop "Digitale Kompetenzen & Netzwerken für Alleinerziehende" im Rahmen der Aktionswoche des Netzwerks für Alleinerziehende Pankow. Wir stellen Netzwerk-Plattformen wie Xing & LinkedIn vor und erläutern, wie man sie für Bewerbungen sinnvoll nutzen kann. Dazu kommt Canva als Tool für die Gestaltung von Bewerbungsunterlagen. / mit Kerstin Butenhoff (Digital Coach) & Lisa Braun; Anmeldungen bis 25.4.2022 unter lisa.braun@shia-berlin.de	Kosten keine
Mittwoch 4.5.2022 12–14 Uhr	Online-Infoveranstaltung „Existenzsicherung für Alleinerziehende“ <i>im Rahmen der Aktionswoche des Netzwerks für Alleinerziehende Pankow (2.5.-6.5.2022)</i> Wie finanziere ich meine Kinder und mich als Alleinerziehende? Welche staatlichen Hilfen gibt es? Kann ich Sozialleistungen beanspruchen? Jessica Albrecht (Sozialarbeiterin) stellt finanzielle Unterstützungsmöglichkeiten vor. Anmeldung bis 2.5.2022 unter kontakt@shia-berlin.de	Kosten keine
Samstag 7.5.2022 19– 21.30 Uhr	„Schatzsuche in der Abenddämmerung“ (für Kinder ab ca. 7 Jahren mit Eltern) Der Abend legt sich über den Volkspark Friedrichshain, in dem ein verborgener Schatz liegt. Wer findet ihn? Ausdauer und Köpfchen sind gefragt, um die Stationen mit ihren jeweiligen Aufgaben zu bewältigen. Gemeinsam, Groß und Klein, wird es uns gelingen. / mit Dr. Martina Krause & Lisa Braun, Anmeldung bis 2.5.2022 unter kontakt@shia-berlin.de	Kosten Erwachsene 5 € Kinder 2 €
Mittwoch 18.5.2022 16.30– 18.30 Uhr	Online-Infoveranstaltung zum Thema Rente Was können Alleinerziehende für die Altersvorsorge tun? Kindererziehungszeiten und Teilzeitarbeit wirken sich auf die spätere Rente aus. Es gibt einen Überblick rund ums Thema Rente und Altersvorsorge sowie die Gelegenheit, Fragen zu stellen. / mit Jan Graßhoff (Deutsche Rentenversicherung), Anmeldung bis 12.5.2022 unter kontakt@shia-berlin.de	Kosten keine
Samstag 11.6.2022 15–18 Uhr	SHIA-Olympiade im Anton-Saefkow-Park Ein sportlicher Nachmittag. In Teams geben wir unser Bestes an verschiedenen Stationen. Dort sind Geschicklichkeit, Kraft und Ausdauer gefragt. Dann wird gefeiert, denn was wäre eine Olympiade ohne Preise? Im Mittelpunkt steht die Freude an der gemeinsamen spielerischen Bewegung. Zum Schluss gibt es ein Picknick. / mit Dr. Martina Krause & Heike Bursch, Anmeldung bis 2.6.2022 unter kontakt@shia-berlin.de	Kosten 7 € SHIA-Mitglied 5 €
Donnerstag 4.8.2022 16.30– 18.30 Uhr	Vom Umgang mit dem Umgang – Forum Umgangsrecht Regelung des Umgangs zwischen Rechtsansprüchen und Lebensrealität: Information und Austausch für alleinerziehende (hauptbetreuende) Eltern. Besprechung juristischer Fragen und Ideen für eine kindeswohlförderliche Ausgestaltung des Umgangs / mit Jessica Albrecht & Fachanwältin für Familienrecht Winnie Eckl; Anmeldung bis 29.7.2022 unter kontakt@shia-berlin.de	Kosten 5 € SHIA-Mitglied 3 €
Sonntag – Freitag 7.–12.8.2022	Gruppenreise „Familien in Fahrt“ nach Wandlitz Eine Woche verreisen, Freizeit & Erholung zusammen gestalten, Angebote unter pädagogischer Leitung, sich in Vor- und Nachbereitungstreffen austauschen und positive Impulse für den Familienalltag erfahren / in Kooperation mit dem Deutschen Familienverband; Anmeldefrist & Kosten bitte telefonisch oder per Mail erfragen	

Fortlaufende Angebote

1. Samstag im Monat ab 20 Uhr	Stammtisch für Alleinerziehende im Prenzlauer Berg 5.3.2022 2.4.2022 7.5.2022 4.6.2022 2.7.2022 Der Stammtisch findet nach den geltenden Kontaktbeschränkungen als Onlinetreffen oder als offener Treff im „Datscha“ (Stargarder Straße 24, 10437 Berlin) statt, die Verantwortliche Dorit ist vor Ort am Abend erreichbar (0176/61355347). Anmeldung unter kontakt@shia-berlin.de bis Donnerstag vor der Veranstaltung	
Sonntag 10–13 Uhr	Sonntagsfrühstück 6.3.2022 3.4.2022 15.5.2022 12.6.2022 3.7.2022 Frühstück für Alleinerziehende mit Kindern in entspannter Atmosphäre – sich an einen gedeckten Tisch setzen, miteinander frühstücken und sich austauschen; Anmeldung unter kontakt@shia-berlin.de bis Donnerstag vor dem jeweiligen Termin	Kosten 5 € pro Erw. 2 € pro Kind (ab 1 Jahr)

Sonntag 15–17 Uhr **Vernetzungstreffen für (angehende) Solomütter nach Samenspende** **27.3.2022 29.5.2022 26.6.2022 24.7.2022 28.8.2022** **Kosten 5 € SHIA-Mitglied 3 €**
Frauen, die sich für eine Mutterschaft per Samenspende entscheiden, müssen sich mit Fragen auseinandersetzen, die über das Thema „Alleinerziehen“ hinausgehen. Die Treffen finden unter Anleitung von Katharina Horn (Sozialarbeiterin & zertifizierte Kinderwunschberaterin (BKID) statt. / [Anmeldung bis Donnerstag vor dem jeweiligen Termin unter kontakt@shia-berlin.de](mailto:kontakt@shia-berlin.de)

Montag / Mittwoch 16.30–18.30 Uhr **Online-Kurs „Stress lass nach – Reise zu einem entspannteren Alltag in 5 Etappen“** **25.4.2022 11.5.2022 23.5.2022 8.6.2022 20.6.2022** **Kosten 44 € (erm. 36 €) SHIA-Mitglied 34 € (erm. 26 €)**
Der Kurs hilft, Stressbelastungen zu erkennen, Bewältigungskompetenzen zu stärken und langfristig negative Stressfolgen zu vermeiden. Durch theoretischen Input, praktische Übungen & Austausch untereinander werden in fünf aufeinander aufbauenden Terminen Gedanken, Gefühle und Körperwahrnehmungen angesprochen. So kann man Muster reflektieren und Veränderungen anstoßen. / mit Melanie Postleb (Systemische Beraterin / DGSF, Stresspräventionstrainerin), [Anmeldung bis 11.4.2022 \(schriftlich auf www.shia-berlin.de / Formulare / Anmeldungen\)](mailto:kontakt@shia-berlin.de)

Montag 17–19 Uhr **Online-Infoveranstaltung „Kinderbetreuung außerhalb von Kita und Hort – Organisation und Austausch“** **14.3.2022 9.5.2022 13.6.2022 29.8.2022** **Kosten keine**
Kita und Hort reichen oft nicht aus, um den Betreuungsbedarf abzudecken. Können ergänzende oder flexible Kinderbetreuung die Lücken schließen? Der Abend bietet Informationen und Austausch rund um die Themen Vereinbarkeit und Selbstfürsorge. / mit Anja Klamann, [Anmeldung bis zum Montag der Vorwoche unter kontakt@shia-berlin.de](mailto:kontakt@shia-berlin.de)

Montag 17.30–20 Uhr **Beratungen zum Familienrecht** **14.3.2022 11.4.2022 9.5.2022 13.6.2022 11.7.2022 29.8.2022** **Kosten keine**
zu Fragen des Umgangsrechts, Sorgerechts, Unterhalts, zu Trennung und Scheidung bei Rechtsanwältin Susanne Ott; [telefonische Anmeldung ab 3 Wochen vor dem jeweiligen Termin](mailto:kontakt@shia-berlin.de) **Spende willkommen**

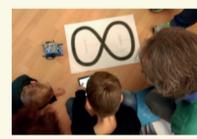
Mittwoch 16–18.40 Uhr **23.3.2022 20.4.2022 18.5.2022 22.6.2022 20.7.2022 17.8.2022** **Kosten keine**
bei Rechtsanwältin Astrid Adam; [telefonische Anmeldung ab 3 Wochen vor dem jeweiligen Termin](mailto:kontakt@shia-berlin.de)

Mittwoch 16–18 Uhr **2.3.2022 6.4.2022 4.5.2022 1.6.2022 6.7.2022 3.8.2022** **Kosten keine**
bei Rechtsanwältin Winnie Eckl; [telefonische Anmeldung ab 3 Wochen vor dem jeweiligen Termin](mailto:kontakt@shia-berlin.de)

Mittwoch 16.30–18.30 Uhr **Veranstaltungsreihe „Familienalltag bewusst gestalten – Impulse & Austausch“** **16.3.2022 6.4.2022 25.5.2022 22.6.2022 24.8.2022** **Kosten 5 € SHIA-Mitglied 3 €**
Die Reihe richtet sich an Eltern mit (zukünftigen) Kita-Kindern. Wir geben Impulse zur Sprachförderung, zum Umgang mit Trennung, zu den Themen Grenzen setzen, Kita-Eingewöhnung und Konflikten in der Kita. / mit Rita Kantaut (Erzieherin und Erziehungsberaterin) und Melanie Postleb; [Anmeldung bis zum Donnerstag der jeweiligen Vorwoche unter kontakt@shia-berlin.de](mailto:kontakt@shia-berlin.de)

Mittwoch 17–19 Uhr **Infoabend für Single-Schwangere „Den Anfang allein meistern“** **27.4.2022 15.6.2022 10.8.2022** **Kosten 7 € SHIA-Mitglied 5 €**
Wie bereite ich mich auf das Leben mit dem Kind vor? Wir stellen SHIA vor und geben erste rechtliche Infos. Wichtig ist auch der Austausch untereinander. / mit Dr. Martina Krause und Jessica Albrecht; [telefonische Anmeldung bis Montag vor dem jeweiligen Termin unter kontakt@shia-berlin.de](mailto:kontakt@shia-berlin.de)

Donnerstag 17.30–19 Uhr **Online-Beratung „Medien im Familienalltag“** **28.4.2022 12.5.2022 16.6.2022 4.7.2022 25.8.2022** **Kosten keine**
Digitale Medien werden im Familienalltag immer wichtiger: Sie helfen bei Alltagsorganisation & Freizeitgestaltung, bieten Potenziale für Schule & Bildung. Zugleich stellen sich Fragen nach dem maßvollen & sicheren Umgang damit. Was sorgt für Konflikte? Wie lassen sie sich lösen? Wir geben Hinweise zur gesunden Mediennutzung, zu technischen Unterstützungssystemen, möglichen Weiterbildungen und der eigenen Vorbildrolle als Eltern. In individuellen, 30-minütigen Beratungen gibt es Unterstützung durch Kerstin Butenhoff (zertifizierte Eltern-Medien-Beraterin); [Anmeldung bis Donnerstag der jeweiligen Vorwoche unter kontakt@shia-berlin.de](mailto:kontakt@shia-berlin.de)



Termine geben wir noch bekannt. **Entspannung und Achtsamkeit in der Berliner Stadtnatur finden**
Mit den *naturbegleitern** der Stiftung Naturschutz Berlin. In einer Mixtur aus Ruhe, Bewegung und Achtsamkeit führt Euch eine Naturbegleiterin mit oder ohne Eure Kinder jeden Monat in einer kleinen Gruppe in schöne Parks und Grünflächen. [Anmeldung bis 2 Tage vor der Veranstaltung unter kontakt@shia-berlin.de](mailto:kontakt@shia-berlin.de)

Angebote nach Terminabsprache

Sozialberatung Beratung zu Sozial- und Familienleistungen und bei Fragen im Zusammenhang mit dem Kindschaftsrecht / bei Jessica Albrecht (Sozialarbeiterin)

Termine jeweils nach Vereinbarung unter Tel. 030 / 425 11 86



Beratung zur ergänzenden Kinderbetreuung Unterstützung bei der Suche nach Betreuung außerhalb der Öffnungszeiten von Kita und Hort / bei Anja Klamann (Strukturstelle ergänzende Kinderbetreuung) **Diese Beratungen sind vertraulich und kostenlos. Wir freuen uns jedoch über jede Spende.**

Beratung zur Erziehungsfragen Eltern sehen sich mit vielen Anforderungen an sich und ihre Kinder konfrontiert, was zu Unsicherheiten führen kann. / bei Melanie Postleb (Systemische Beraterin / DGSF)

Psychosoziale Beratung (nicht nur in Krisen- und Konfliktsituationen) Einzel- oder Familienberatung (mit Kindern oder dem anderen Elternteil) / bei Melanie Postleb (Systemische Beraterin / DGSF) **Kosten 13 € (erm. 10 €) SHIA-Mitglied 10 € (erm. 7 €)**

Mediation Konfliktlösungsverfahren, um Lösungsmöglichkeiten für wiederkehrende Streitfragen zu finden und allseitig annehmbare Absprachen zu treffen / bei Sophie Wonneberg und Hannah Altenried **Kosten nach Absprache Erstgespräch kostenlos** (Mediatorinnen)

Das komplette Programm ist unter shia-berlin.de zu finden. Bei Präsenzveranstaltungen ist Kinderbetreuung möglich. Ob wir Veranstaltungen in Präsenz oder online durchführen, hängt auch vom weiteren Pandemiegeschehen ab.

Podcastreihe zu Themen von Einelternfamilien Themen: Das 1. Jahr mit Baby allein; Fokus Kind – Herausforderungen für die Mutter-Vater-Kind-Beziehung in der Einelternfamilie; Bewusst alleinerziehend; Bedarfsgerechte Kinderbetreuung; Infos für Single-Schwangere. Unter „Der Podcast für Einelternfamilien“ kostenfrei bei itunes, spotify und podcast.de zu finden. Für „podcast.de“ ist keine Registrierung notwendig (www.podcast.de/podcast/740037/).

Schwarzes Brett – Digitale Plattform zum Austausch für Alleinerziehende Unter https://padlet.com/shia_berlin/SchwarzesBrett gibt es die Möglichkeit zum Austausch, zur Vernetzung, zur Veröffentlichung von Anzeigen.

Über uns

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

S 41 / S 42 / S 8 Greifswalder Str.,
Tram M 4 Greifswalder Str.,
Tram 10 Kniprodestr. / Danziger Str.,
Bus 200 Kniprodestr. / Conrad-Blenkle-Str.

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

Team
Dr. Martina Krause (Geschäftsführerin)
Melanie Postleb (Projektleiterin Familienbildung)
Jessica Albrecht (Sozialberaterin)
Anja Klamann (Strukturstelle berlinweite ergänzende Kinderbetreuung)
Lisa Braun (Kordinatorin Netzwerk Alleinerziehende Pankow)
Johanna Madrasch (Buchhalterin)



SHIA beteiligt sich an dieser Initiative.

So finanzieren wir uns
SHIA erhält Fördermittel von der Senatsverwaltung für Bildung, Jugend und Familie, von der Senatsverwaltung für Wissenschaft, Gesundheit, Pflege und Gleichstellung und vom Bezirksamt Pankow. Wir finanzieren uns auch durch Drittmittel, Mitgliedsbeiträge, Teilnahmebeiträge und Spenden.

Konto für Teilnahmebeiträge IBAN DE48100205000003319700 BIC BFSWDE33BER
Ermäßigte Beiträge gelten für Studierende, Familien ab 3 Kindern, Leistungsempfänger*innen von Sozialgeld, Arbeitslosengeld und Erwerbsunfähigkeitsrente.

Spendenkonto IBAN DE91100205000003319702 BIC BFSWDE33BER

