



# PROGRAMM

2024



**ALLEIN  
ERZIEHENDEN**  
SEELSORGE  
Diözese Regensburg

## Ansprechpartnerinnen

### Franziska Büchl

Leiterin Fachstelle Alleinerziehendenseelsorge  
Sozialarbeiterin Master of Arts  
Fachkraft für Prävention sexualisierter Gewalt

### Ulrike Duschl

Büro

alleinerziehende@bistum-regensburg.de

T 0941 597-2243

F 0941 597-2410

Design und Konzeption: justlandPLUS GmbH  
Druck: Druckerei Stolz auf Recyclingpapier  
[zertifiziert mit dem Blauen Engel]

Bitte beachten Sie auch unsere Homepage:

[www.alleinerziehende-regensburg.de](http://www.alleinerziehende-regensburg.de)

Eine Einrichtung des

**M** BISTUM  
REGENSBURG



Liebe Alleinerziehende, liebe Leserinnen und Leser,

herzlich Willkommen im Programmheft der  
Alleinerziehendenseelsorge der Diözese Regensburg.

In einer Welt voller Hektik und Anspruch stehen Alleinerziehende täglich vor einzigartigen und immensen Herausforderungen, den Alltag zu bewältigen. Dass da immer wieder mal der Tank leer ist, ist nur allzu verständlich. Damit Sie zwischendurch Ihre Batterien wieder aufladen können, möchten wir für Sie einen Raum schaffen, in dem Sie **UNTERSTÜTZUNG, INSPIRATION** und **ERMUTIGUNG** erfahren.

Mit den Veranstaltungen, die Sie in diesem Programmheft finden, wollen wir Ihnen Werkzeuge und Inspirationen an die Hand geben, die Ihren **ALLTAG ERLEICHTERN** und Ihr **LEBEN BEREICHERN**. Sich in einer Gruppe auszutauschen und Gemeinschaft zu erleben, in der man Erfahrungen teilen kann, ist eine wertvolle und kraftvolle Form der Unterstützung.

Wenn Sie sich durch eine der Veranstaltungen angesprochen fühlen,  
dann freue ich mich, wenn wir uns in diesem Jahr sehen!

Mit den besten Grüßen

Franziska Büchl

**UND GANZ WICHTIG: NUTZEN SIE DIE MÖGLICHKEIT, ZUSCHÜSSE ZU BEANTRAGEN!**





Raum für  
**Gespräch &  
Begleitung**

Familien-  
bildungs-  
angebote  
für Allein-  
erziehende

Möglichkeit zur  
**Begegnung und  
Vernetzung**  
mit anderen  
Alleinerziehenden

### Kontakt und Informationen

auf der Homepage der Alleinerziehenden  
[www.alleinerziehende-regensburg.de](http://www.alleinerziehende-regensburg.de)

# INHALT



## VERANSTALTUNGEN

Eine Reise zur inneren Freiheit*	7
Wenn Eltern sich trennen*	8 - 9
Finanzen im Fokus*	10
Harmonie finden*	11
Der andere Vatertag*	12
Kleine Helden groß betreuen*	13
Ostseezauber*	14
Von Herzen leiten	15
Finanz-Kompass*	16 - 17
Unendlich fern und doch so nah*	18 - 19
„Alle Jahre wieder ...“*	20



## TREFFPUNKTE

Treffpunkte für Alleinerziehende	22
Verwitwet mit Kind	23



## BERATUNGSANGEBOTE

Persönliche Beratung	25
----------------------	----



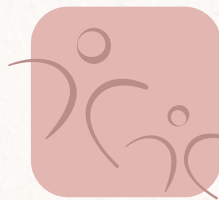
ORGANISATORISCHES	27 - 29
WEITERE ANGEBOTE	30 - 31
GESUCHT	32

\* Die mit einem Sternchen gekennzeichneten Veranstaltungen finden in Zusammenarbeit mit der Katholischen Erwachsenenbildung im Bistum Regensburg e.V. (KEB) statt.



# VERANSTALTUNGEN

**WIR BIETEN ZAHLREICHE  
VERANSTALTUNGEN FÜR  
ALLEINERZIEHENDE AN.**



## EINE REISE ZUR INNEREN FREIHEIT

### FASTENZEIT GUT FÜR SICH GESTALTEN

Egal, ob Sie fasten oder nicht; egal an welchem Punkt Sie gerade in Ihrem Glauben stehen – bei diesem Seminar können Sie die Zeit nutzen, um Abseits vom Alltagsstress den Zugang zu sich und den eigenen spirituellen Kraftquellen zu entdecken.

**Mit kreativen und biografischen Methoden werden wir den Weg zu den eigenen Ressourcen suchen.** Auf der Suche wird es auch wichtig sein, Zeit für sich zu haben. Achtsamkeits- und Entspannungsübungen werden helfen den Zugang zu sich selbst zu finden. Dabei bleibt auch Raum für bereichernden und inspirierenden Austausch untereinander.

**Zielgruppe:**  
alleinerziehende  
Mütter und Väter  
mit ihren Kindern

*Während des Seminars  
ist für Kinderbetreuung  
gesorgt, sodass  
Sie sich ganz auf sich  
konzentrieren können.*

**23. bis 25. Februar 2024**

**Haus Werdenfels | Nittendorf**

**Referentin:** Sabine Meckl

Dipl. Sozialpädagogin, Fachkraft  
für Resilienz und Salutogenese im  
pädagogischen Kontext

**Leitung:** Franziska Büchl

Sozialarbeiterin M. A.

**Anmeldung:** bis 28. Januar 2024

(schriftliche Anmeldung notwendig)

**Kosten:**

Erwachsene \_\_\_\_\_ 130 €

Jugendliche (12-17 J.) \_\_\_\_\_ 85 €

Kinder (7-11 J.) \_\_\_\_\_ 65 €

Kinder (3-6 J.) \_\_\_\_\_ 45 €

Kinder (0-2 J.) \_\_\_\_\_ 35 €







# WENN ELTERN SICH TRENNEN

## BEDÜRFNISSE UND UNTERSTÜTZUNG DER KINDER IN TRENNUNGSSITUATIONEN

Was brauchen Kinder in Trennungs- und Scheidungssituationen?  
Wie kann man die Kinder nach einer Trennung gut im Blick  
behalten?

Trennung und Scheidung bedeuten für betroffene Eltern  
und Kinder schmerzliche und beunruhigende Veränderungen.  
Gefühlschaos und viele praktisch-konkrete Veränderungen  
sind anstrengend und müssen bewältigt werden.

**Wir wollen am Fortbildungstag den Blick auf die Kinder werfen  
und folgenden Fragen nachgehen:**

- Wie erleben Kinder (verschiedener Altersstufen) die  
Trennung ihrer Eltern und wie reagieren sie darauf?
- Was brauchen Kinder in einer Trennungssituation?
- Welche Unterstützungsmöglichkeiten gibt es?
- Was ist hilfreich für Eltern im Umgang mit den Kindern?



16. März 2024 | ganztägig

**Diözesanzentrum Obermünster | Regensburg**

**Referentin:** Franziska Nicklaser  
Psychologin M. Sc.

**Referent:** Nils Bloom  
Psychologe M. Sc., Erziehungswissenschaftler, B. A.

**Leitung:** Franziska Büchl  
Sozialarbeiterin M. A.

**Anmeldung:** bis 06.03.2024  
(schriftliche Anmeldung erforderlich)

**Kosten:**  
Erwachsene \_\_\_\_\_ 25 €  
Kinder \_\_\_\_\_ 5 €  
Kinder (unter 2 J.) \_\_\_\_\_ kostenfrei

Im Preis enthalten sind Teilnahmegebühren, Verpflegung  
(Kaffee, Kaltgetränke, Mittagessen) und Kinderbetreuung.

Zielgruppe:  
Mütter und Väter  
in Trennungs-  
situation; mit  
ihren Kindern

*Während des Seminars  
ist für Kinderbetreu-  
ung gesorgt, sodass  
Sie sich ganz auf sich  
konzentrieren können.*



# FINANZEN IM FOKUS

## EIN WORKSHOP ZUR BEWUSSTEN FINANZGESTALTUNG

Möchten Sie mehr Kontrolle über Ihre Finanzen? Sind Sie auf der Suche nach fundierten Informationen und praktischen Tipps?

Dann ist unser Seminar genau das Richtige für Sie!

Das Internet ist voll mit Informationen und Tutorials – doch auf welche Informationsquellen kann ich mich wirklich verlassen? In diesem kurzen Seminar werden Grundlagen geschaffen, um Geld tatsächlich zu begreifen und es gibt erste Einblicke zu den wichtigsten Begrifflichkeiten; Tipps wie man die vollständigen Ein- und Ausgaben tatsächlich im Blick behält. Und wir werden neue Perspektiven auf das Thema Geld schaffen.

*Während des Seminars ist für Kinderbetreuung gesorgt, sodass Sie sich ganz auf sich konzentrieren können.*

**Zielgruppe:**  
alleinerziehende Mütter und Väter mit ihren Kindern

**13. April 2024**

**Diözesanzentrum  
Obermünster | Regensburg**

**Referentin:** Laura Daba  
Finanzberaterin

**Leitung:** Franziska Büchl  
Sozialarbeiterin M. A.

**Anmeldung:** bis 03.04.2024  
(schriftliche Anmeldung erforderlich)

**Kosten:**  
Erwachsene \_\_\_\_\_ 25 €  
Kinder \_\_\_\_\_ 5 €  
Kinder (unter 2 J.) \_\_\_\_\_ kostenfrei

Im Preis enthalten sind Teilnahmegebühren, Verpflegung (Kaffee, Kaltgetränke, Mittagessen) und Kinderbetreuung.

# HARMONIE FINDEN

## KÖRPER UND GEIST IN EINKLANG BRINGEN

### Ein Yoga-Wochenende für Körper, Geist und Seele

An diesem Wochenende möchten wir uns die Zeit nehmen, mal so richtig auf uns selbst zu achten. Im Alltag ist das „Funktionieren“ so wichtig und nimmt oft viel Platz ein.

Die eigenen Bedürfnisse geraten schnell in den Hintergrund und man verlernt sie zu spüren. Diese Tage stellen dieses Prinzip auf den Kopf und ermöglichen einen Raum, um dann wieder bei sich selbst anzukommen.

Die Yogaeinheiten geben Ihnen die Möglichkeit Ihren Geist zur Ruhe kommen zu lassen, sich auf sich selbst zu konzentrieren um dann wieder gestärkt in den Alltag starten zu können. Als Ergänzung zur körperlichen Arbeit werden biografische Elemente eingeflochten, die den Zugang zu den eigenen Ressourcen und Kraftquellen öffnen.

Darüber hinaus wird es Zeit für gute Gespräche und Raum für Spiritualität geben.

**Für die Yogaeinheiten sind keine Vorerfahrungen nötig.**

**03. bis 05. Mai 2024**

**Haus Werdenfels | Nittendorf**

**Referent:** Peter Wilfling  
Yogalehrer (BYV)

**Leitung:** Franziska Büchl  
Sozialarbeiterin M. A.

**Anmeldung:** bis 08.04.2024  
(schriftliche Anmeldung erforderlich)

**Kosten:**  
Erwachsene \_\_\_\_\_ 130 €  
Jugendliche (12-17 J.) \_\_\_\_\_ 85 €  
Kinder (7-11 J.) \_\_\_\_\_ 65 €  
Kinder (3-6 J.) \_\_\_\_\_ 45 €  
Kinder (0-2 J.) \_\_\_\_\_ 35 €

**Zielgruppe:**  
alleinerziehende Mütter und Väter mit ihren Kindern

*Während des Seminars ist für Kinderbetreuung gesorgt, sodass Sie sich ganz auf sich konzentrieren können.*





# DER ANDERE VATERTAG

## EIN ERLEBNISTAG FÜR VÄTER UND IHRE KINDER

### Den Vatertag mal anders feiern – als Vater-Kind(er)- Erlebnistag!

An dem Nachmittag erwartet Sie ein buntes Programm mit verschiedenen Mitmach-Aktionen, die einfach nur Spaß machen und die Vater-Kind-Beziehung stärken. Von Outdoor-Spielen über Upcycling, Jonglage oder Schmieden bis hin zum Bogenschießen ist für jede und jeden etwas geboten.

Auch für das leibliche Wohl wird gesorgt. Die Kinder können sich selbst knuspriges Stockbrot am Lagerfeuer backen, wo dann auch der Tag gemütlich ausklingen kann.

Natürlich sind an dem Aktionstag auch Mütter herzlich eingeladen eine besondere Zeit mit ihren Kindern zu verbringen!

**09. Mai 2024** | 15.00-18.00 Uhr

### Kallmünz am Schmidwöhr

**Anmeldung:** nicht erforderlich

**Kosten:** kostenfrei

Weitere Informationen gibt es unter  
[vatertag@bistum-regensburg.de](mailto:vatertag@bistum-regensburg.de) oder Tel. 0941 597-2209

Die Veranstaltung findet in Kooperation mit der Fachstelle Ehe und Familien, der Fachstelle Männerseelsorge und der Kolping Familienbildung statt.



# KLEINE HELDEN GROSS BETREUEN

## EIN FORTBILDUNGSWOCHENENDE FÜR KINDERBETREUER/INNEN

**Kinderbetreuung ist ein wesentlicher Bestandteil unserer Veranstaltungen, weil wir alleinerziehenden Eltern auf unseren Seminaren ermöglichen möchten, Zeit für sich zu haben.** Gleichzeitig sollen sie wissen, dass ihre Kinder in guten Händen sind und ihre Freizeit sinnvoll und erlebnisreich ihr Freizeit verbringen.

### Und deshalb brauchen wir EUCH!

Die Standards unserer Kinderbetreuung liegen uns am Herzen. Um diese halten zu können, laden wir alle Kinderbetreuer/innen und solche, die es werden wollen, zu einem Fortbildungswochenende ein.

Dabei werdet Ihr Neues über Entwicklungspsychologie (was können Kinder welchen Alters) und Prävention sexualisierter Gewalt erfahren, neue Spiele kennenlernen und Basics über das Kinderbetreuen intensivieren, wie z. B. Aufsichtspflicht und Aufgaben und Grenzen eurer Arbeit. Dabei wird es Aktionen geben, die euch als Team näher zusammenbringen und natürlich die Möglichkeit für Austausch und besseres Kennenlernen.

**07. bis 09. Juni 2024**

### Johannisthal Windischeschenbach

**Leitung:** Franziska Büchl  
Sozialarbeiterin M. A.

**Anmeldung:** bis 13.05.2024  
(schriftliche Anmeldung erforderlich)

**Kosten:**  
keine, da es eine Fortbildung im Rahmen der ehrenamtlichen Tätigkeit ist

*Der Tag ist Voraussetzung für alle, die (auch) zukünftig Kinderbetreuer/in der AEZ sein möchten!*

**Zielgruppe:**  
Kinderbetreuer/innen und alle die es werden wollen



# OSTSEEZAUBER

## EINE REISE ANS MEER

Die Ostseefahrt ist die perfekte Gelegenheit, dem Alltag zu entfliehen und gemeinsam Energie tanken zu können.

### Sommerferienwoche für Alleinerziehende und ihre Kinder

Kommen Sie in der letzten Sommerferienwoche mit uns mit! Als Gruppe reisen wir an die Ostsee, in die Familienferienstätte St. Ursula in Graal-Müritz. Tauchen Sie ein in eine Welt voller Entspannung, Entdeckungen und Inspirationen. **Erleben Sie unvergessliche Momente als Familie, aber auch in der gesamten Gruppe.**

Bei dieser Reise, mit frischem Wind um die Nase, Baden, Strandspaziergängen, einem Bummel im nächsten Städtchen und guten Gesprächen, gibt es auch Zeiten und Impulse für sich ganz alleine. Damit Sie die Impulse und Zeiten für sich zwischendurch gut nutzen können, wird eine Kinderbetreuung angeboten. Viele Unternehmungen wird es aber auch für die Familien und in der gesamten Gruppe geben.

Die Anreise erfolgt gemeinsam mit dem Reisebus ab Regensburg. Richtung Norden können ggf. Abholstationen eingebaut werden.

**02. bis 08. September 2024**

### Familienferienstätte St. Ursula | Graal-Müritz

**Leitung:** Franziska Büchl  
Sozialarbeiterin M. A.

**Anmeldung:** bis 17.06.2024  
(schriftliche Anmeldung erforderlich)

<b>Kosten:</b>	
Erwachsene _____	380 €
Jugendliche (13-17 J.) _____	300 €
Kinder (7-12 J.) _____	250 €
Kinder (3-6 J.) _____	200 €
Kinder (unter 3 J.) _____	80 €

Im Preis inbegriffen sind An- und Abreise mit einem gemeinsamen Reisebus sowie sechs Übernachtungen in Familienzimmern und Vollpension (drei Mahlzeiten täglich). Nicht inbegriffen sind Transfers und Ausflüge vor Ort.

Zielgruppe:  
alleinerziehende Mütter und Väter mit ihren Kindern

# VON HERZEN LEITEN

## AUSTAUSCH DER TREFFPUNKTLEITER/INNEN

### Lasst Euch einladen zu einem Treffen mit inspirierendem Austausch und wohltuender Vernetzung.

Im Gespräch können Erfahrungen, Herausforderungen und Erfolge geteilt und dadurch Inspiration für die eigene Arbeit mitgenommen werden. In einer angenehmen Arbeitsatmosphäre wollen wir voneinander lernen und uns gegenseitig Unterstützung und Inspiration für das neue Jahr geben.

Neben fachlichem Austausch wird auch Zeit für informelle Gespräche sein.

Für Verpflegung und Erfrischung wird gesorgt. Bei Bedarf wird Kinderbetreuung angeboten.

Zielgruppe:  
ehrenamtliche & Treffpunkt-  
leiter/innen

**21. September 2024**

### Pfarrheim St. Martin | Amberg

**Leitung:** Franziska Büchl  
Sozialarbeiterin M. A.

**Anmeldung:** bis 09.09.2024

**Kosten:** keine, da es eine Fortbildung im Rahmen der Tätigkeit als Treffpunktleiter/in ist.







# FINANZ-KOMPASS: AUF DEM WEG ZU FINANZIELLER STABILITÄT

## FINANZ-WORKSHOP FÜR ALLEINERZIEHENDE

### Über Geld spricht man nicht? Bei uns schon!

Das Wochenendseminar gibt Ihnen die Möglichkeit sich intensiver und konkreter mit Ihrer finanziellen Situation und den Möglichkeiten, die Ihnen zur Verfügung stehen auseinander zu setzen.

Ein realistischer Haushaltsplan, der den Bedürfnissen der eigenen Familie entspricht hilft Ihnen, das Einkommen effektiv zu verwalten. Um eine gewisse finanzielle Sicherheit zu erlangen braucht es einfache und zuverlässige Investitionsmöglichkeiten, um für Notfälle und die Zukunft vorsorgen zu können.

Auch der Bereich Versicherungen ist dabei ein sehr wichtiges Thema, um die Familie vor unvorhergesehenen Ereignissen schützen zu können. Dabei können sowohl eine Unter- wie auch eine Überversicherung schlecht für den eigenen Geldbeutel sein, weshalb eine differenzierte Auseinandersetzung mit dem Thema sehr wichtig ist.

In der Gruppe macht es doch gleich viel mehr Spaß sich mit dem „lästigen“ Thema auseinanderzusetzen und die eigene finanzielle Zukunft in die Hand zu nehmen. Zwischendurch wird es auch genug Zeit für Entspannung und Austausch geben.



11. bis 13. Oktober 2024

Exerzitienhaus Hofstetten | Falkenstein

**Referentin:** Laura Daba  
Finanzberaterin

**Leitung:** Franziska Büchl  
Sozialarbeiterin M. A.

**Anmeldung:** bis 16.09.2024  
(schriftliche Anmeldung erforderlich)

**Kosten:** (für Seminar, Übernachtung,  
Vollpension und Kinderbetreuung)

Erwachsene	_____	130 €
Jugendliche (13-17 J.)	_____	300 €
Kinder (7-12 J.)	_____	250 €
Kinder (3-6 J.)	_____	200 €
Kinder (unter 3 J.)	_____	80 €

**Zielgruppe:**  
alleinerziehende  
Mütter und Väter  
mit ihren Kindern

*Während des Seminars  
ist für Kinderbetreu-  
ung gesorgt, sodass  
Sie sich ganz auf sich  
konzentrieren können.*

# UNENDLICH FERN UND DOCH SO NAH

## RAUM SCHAFFEN UND PLATZ FINDEN, FÜR DAS, WAS UNS BEWEGT

### TRAUER-ERHOL-WOCHENENDE FÜR VERWITWETE MÜTTER UND VÄTER MIT IHREN KINDERN

Unser Leben hat eine einschneidende Veränderung erfahren. Plötzlich ist alles anders. Und dennoch, das Leben und der Alltag gehen weiter – Segen und Fluch zugleich. Manchmal überfällt uns der Schmerz unerwartet und ganz plötzlich, manchmal nistet er sich ganz tief ein und scheint nichts anderem mehr Platz zu lassen.

Vielleicht wundern wir uns manchmal über uns selbst, wenn sich neben der Traurigkeit auch noch andere Gefühle, wie Freude und Zuversicht Bahn brechen. Wie kann das sein, darf das sein? Und dann erleben Sie nicht nur die eigene Trauer, sondern sind gleichzeitig Trauer- und Wegbegleiter/in für Ihr/e Kind/er – woher die Energie nehmen?

An diesem Wochenende bieten wir Ihnen und Ihren Kindern einen geschützten Raum, in dem Platz und Zeit für Ihre Trauer ist.

Mit kreativen Methoden nähern wir uns dem Thema Trauer und Verlust an. Wir arbeiten alleine und in der Gruppe. Es ist Zeit zum Reden und Innehalten, wir gehen in Bewegung und werden Zeit zur Ruhe finden. Kreative Elemente laden zum Mitmachen ein und geben die Möglichkeit zum individuellen Ausdruck. Zwischendrin wird auch mal gesungen, getanzt und gespielt.

In der sehr schönen Gegend wollen wir uns aber auch erholen und neue Kraft schöpfen. Gemeinsame Einheiten mit den Kindern runden das Programm ab.

*Während des Seminars ist für Kinderbetreuung gesorgt, sodass Sie sich ganz auf sich konzentrieren können.*

Zielgruppe:  
verwitwete  
Mütter und Väter  
mit ihren Kindern

08. bis 10. November 2024

Johannisthal | Windischeschenbach

**Referentin:** Sabine Kreiner

Sozialpädagogin, Systemische Beraterin, Märchenerzählerin, Freie Trauerrednerin, Basisqualifikation Kinder-, Jugend- und Familientrauerbegleitung

**Leitung:** Franziska Büchl

Sozialarbeiterin M. A.

**Anmeldung:** bis 14.10.2024

(schriftliche Anmeldung erforderlich)

**Kosten:**

(für Seminar, Übernachtung, Vollpension und Kinderbetreuung)

Erwachsene	_____	130 €
Jugendliche (12-17 J.)	_____	85 €
Kinder (7-11 J.)	_____	65 €
Kinder (3-6 J.)	_____	45 €
Kinder (0-2 J.)	_____	35 €



# „ALLE JAHRE WIEDER ...“

## EIN ADVENTSWOCHENENDE FÜR INNERE RUHE UND BESINNLICHKEIT

Advent – die Zeit des Lichterglanzes und der Vorfriede auf Weihnachten. Eine Zeit der Besinnung und Hoffnung. Die Lichter am Kranz werden uns nicht nur die dunkle Jahreszeit erhellen, sondern auch Licht in unsere Herzen tragen.

Lassen Sie sich einladen - in einer Zeit der Hektik, der vielen Termine und der weihnachtlichen Vorbereitungen - innezuhalten, die winterliche Ruhe wahrzunehmen und den Advent bei Ihnen ankommen zu lassen.

Mit inhaltlichen und spirituellen Impulsen, im kreativen Tun, und im Austausch mit Anderen regen wir unsere innere Kraft an und besinnen uns auf uns selbst.

Mit einer gemeinsamen Feier des Nikolausabends wird das Wochenende abgerundet.

*Während des Seminars  
ist für Kinderbetreuung  
gesorgt, sodass  
Sie sich ganz auf sich  
konzentrieren können.*

**Zielgruppe:**  
alleinerziehende  
Mütter und Väter  
mit ihren Kindern

**06. bis 08. Dezember 2024**

**Haus Werdenfels | Nittendorf**

**Referentin:** **Christine Degenhardt**  
Kunsttherapeutin

**Leitung:** **Franziska Büchl**  
Sozialarbeiterin M. A.

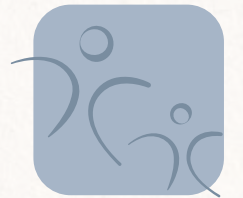
**Anmeldung:** bis 11.11.2024  
(schriftliche Anmeldung erforderlich)

<b>Kosten:</b>	
Erwachsene	130 €
Jugendliche (12-17 J.)	85 €
Kinder (7-11 J.)	65 €
Kinder (3-6 J.)	45 €
Kinder (0-12 J.)	35 €



## TREFFPUNKTE

**FÜR ALLEINERZIEHENDE UND  
VERWITWETE MIT KIND.**







# TREFFPUNKTE FÜR ALLEINERZIEHENDE

## WIR TREFFEN UNS, WEIL ...

- wir hier auch praktische Hilfe erhalten.
- wir von den Erfahrungen anderer profitieren.
- wir hier lachen und Spaß haben können.
- wir offen über Erziehungs- und Schulprobleme reden können.
- uns hier jemand auffängt, wenn es uns schlecht geht.
- wir einander auch ohne viele Worte verstehen.
- uns hier jemand zuhört.
- wir hier wieder neue Kraft und neuen Mut schöpfen.
- es uns gut tut.

### Amberg

**Birgit Wittmann**  
Mobil 0176 84163364

**Kathrin Tischner**  
K.Tischner@gmx.de

**Verena Pürner**  
Mobil 0160 98443660

### Cham

**Erna Steiner**  
Tel. 09971 30433

### Mainburg

**Christian Strobel**  
christianstrobel76  
@gmail.com

**Manuela Wittmann**

# VERWITWET MIT KIND

## TREFFEN FÜR VERWITWETE ALLEINERZIEHENDE

**Wir sind verwitwete Frauen und Männer, die ihr Leben mit Kindern alleine gestalten müssen.**

**Durch gemeinsame Gespräche helfen wir uns gegenseitig die traumatische Erfahrung zu verarbeiten. Behutsam und mitfühlend begleiten wir die Trauernden, um ihnen wieder neues Vertrauen ins Leben geben zu können.**

Durch unser gutes Netzwerk können wir die verschiedensten praktischen Hilfen vermitteln und so auf die jeweiligen Bedürfnisse der Trauernden eingehen. Gerade auch die Begleitung der eigenen Kinder ist oft sehr schwierig. Deshalb arbeiten wir eng mit Kindertrauergruppen zusammen. Unsere gemeinsamen Freizeiten runden unser Programm ab.

*Auf der Homepage  
sind die aktuellen  
Treffen und Kontakt-  
angaben zu finden:*





# BERATUNGSANGEBOTE

**GEMEINSAM FINDEN WIR  
INDIVIDUELLE LÖSUNGEN FÜR  
IHRE HERAUSFORDERUNGEN.**



## PERSÖNLICHE BERATUNG

**WIR WOLLEN SIE ERMUTIGEN,  
MIT IHREN PROBLEMEN NICHT  
ALLEIN ZU BLEIBEN.**

Unser Angebot steht allen Ratsuchenden offen, unabhängig von Familienstand oder -form, Alter, Konfession und Weltanschauung.

Als pastoraler Dienst sind wir einem ganzheitlichen christlichen Menschenbild verpflichtet.

**Sie können sich an uns wenden bei:**

- Problemen in Ehe, Partnerschaft und Sexualität
- Familienkrisen
- Trennung und Scheidung
- schwierigen Lebenssituationen
- persönlichen Problemen
- Glaubens- und Sinnfragen

Die jeweilige  
Beratungsstelle  
in Ihrem Landkreis  
finden Sie hier:



Ehe | Familie | Leben

Katholische Ehe-, Familien-  
und Lebensberatung im Bistum  
Regensburg





# ORGANISATORISCHES

**ERFAHREN SIE ALLE INFOS RUND  
UM SEMINARE, KINDERBETREUUNG,  
ANMELDUNGEN UND ZUSCHÜSSE.**



## ORGANISATORISCHES

### BÜROZEITEN

Das Büro der Fachstelle ist **Montag bis Donnerstag vormittags** besetzt.

Gegebenenfalls meldet sich der Anrufbeantworter, um Ihr Anliegen aufzuzeichnen. Eine gute Möglichkeit, mit uns Kontakt aufzunehmen, ist per E-Mail: [alleinerziehende@bistum-regensburg.de](mailto:alleinerziehende@bistum-regensburg.de)

### INFOS RUND UM DIE SEMINARE

Unsere Seminare finden in der Regel in den diözesanen Bildungshäusern statt. Die Unterbringung erfolgt im Zimmer zusammen mit Ihrem Kind/Ihren Kindern.

Zur Bildung von Fahrgemeinschaften können Sie Kontakt mit unserem Büro aufnehmen. Aus Datenschutzgründen veröffentlichen wir keine Adressen und Namen von anderen Teilnehmenden.

**Die Mitnahme von Haustieren ist nicht gestattet.**







## KINDERBETREUUNG

Erfahrene Kinderbetreuer/innen bieten während der Seminareinheiten der Erwachsenen stundenweise ein Kinderprogramm an. Die Betreuung erfolgt in Gruppen. **Einzelbetreuung ist nicht möglich.**

## ANMELDUNG

**Zu allen Veranstaltungen ist unbedingt eine verbindliche schriftliche Anmeldung erforderlich** (auch über [www.alleinerziehende-regensburg.de](http://www.alleinerziehende-regensburg.de) möglich).

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt. Beachten Sie bitte, dass wir nicht nur die Reihenfolge der eingehenden Anmeldungen berücksichtigen. Neue Interessierte haben in der Regel Vorrang.

Anmeldebestätigungen werden gewöhnlich ca. drei Wochen vor Beginn der Veranstaltung verschickt. Sollten Sie kurzfristig absagen, müssen wir Ausfallgebühren berechnen. Die Regelungen der Ausfallgebühren sind dem jeweiligen Teilnahmebrief zu entnehmen. Bei Nicht-Teilnahme am Kurs ohne vorherige Abmeldung werden die gesamten Kursgebühren in Rechnung gestellt.

Die Rechnung über die Teilnahmegebühr erhalten Sie mit gesonderter Post.

## ZUSCHÜSSE (ZENTRUM BAYERN FAMILIE UND SOZIALES)

**Jede zuschussberechtigte Familie kann beim ZBFS Bayreuth selbstständig einen Zuschussantrag stellen. Die Unterlagen dazu finden Sie hier:**

Es ist unbedingt nötig, einen Zuschussantrag schon vor verbindlicher Anmeldung zu einem Kurs zu stellen.

Das bedeutet, dass Sie für jeden Kurs, an dem Sie auch nur eventuell teilnehmen möchten, den Zuschussantrag bereits am Jahresbeginn stellen sollten.

Den Link hierzu finden Sie unter der Rubrik Familien, Kinder und Jugendliche auf der Homepage [www.zbfs.bayern.de](http://www.zbfs.bayern.de) oder unter dem angegebenen QR-Code.

Die Antragstellung ist unabhängig davon, ob Sie dann teilnehmen oder nicht. Erst wenn Sie die Zuschusszusage haben, melden Sie sich bitte bei uns verbindlich an.

Es hat auch sein Gutes: Sie müssen die Unterlagen dann nicht immer wieder neu herausuchen, denn Sie haben sie ja schon bei Antragsstellung mitgeschickt. Jede Teilnehmerin/Jeder Teilnehmer erhält den ihr/ihm zustehenden Zuschuss direkt auf das eigene Konto überwiesen.

Sollten Sie knapp außerhalb der Zuschussberechtigung des ZBFS liegen, dann gibt es auch die Möglichkeit in Ihrer Pfarrei einen Zuschuss zu erfragen. Hierfür und für weitere Fragen melden Sie sich bitte bei uns im Büro – wir helfen Ihnen gerne weiter.

**Weitere Informationen zu unseren Veranstaltungen und die Möglichkeit, sich zu unseren Kursen anzumelden, finden Sie auch auf unserer Homepage [www.alleinerziehende-regensburg.de](http://www.alleinerziehende-regensburg.de)**

### Familienbildung



### Familienerholung





# WEITERE ANGEBOTE

## ANGEBOTE FÜR FRAUEN

**Und falls Sie mal ohne Kind(er) unterwegs sein wollen, dann bietet die Fachstelle Frauenseelsorge des Bistums Regensburgs auch ein buntes Programm an!**

Egal, wie alt Sie sind, in welcher Lebenssituation Sie stehen und unabhängig von Ihrer Nähe zur Kirche – wir laden Sie ein, uns und unsere Angebote kennen zu lernen!



**Kontakt:**  
frauenseelsorge@  
bistum-regensburg.de  
  
Tel. 0941 597-2243



# INFORMIEREN – UNTERSCHIEDEN – BERATEN

**Unsere christliche, religiöse und weltanschauliche Landschaft wird immer vielfältiger.**

Vieles ist spannend und fordert die etablierten christlichen Kirchen zum Nachdenken heraus. Manches ist aber auch umstritten. Es kann zu Konflikten führen oder gar gefährlich sein. Und Tiktok, Instagram und Co bringen interessante Impulse, aber auch magisches Denken, manch' fragwürdige esoterische Praxis und Verschwörungsglauben direkt in unsere Wohnzimmer.

## Die Fachstelle Sekten- und Weltanschauungsfragen

- beantwortet Fragen zu religiösen Organisationen oder weltanschaulichen Strömungen
- hilft in der Unterscheidung zwischen lebendiger Vielfalt und konfliktträchtigen Angeboten
- unterstützt bei Irritationen und Konflikten im sozialen Umfeld
- bietet ein ergebnisoffenes und ressourcenorientiertes Beratungsangebot, welches sich dem christlichen Menschenbild verpflichtet fühlt

Die Fachstelle steht allen Personen – unabhängig von Konfession oder Religionszugehörigkeit – zur Verfügung, die aus dem weiten Feld der Sekten-, Religions- oder Weltanschauungsszenen Informationen oder Beratung suchen. Anfragen werden stets vertraulich behandelt. Die Beratung unterliegt der Schweigepflicht.





# GESUCHT

## **Wir sind immer auf der Suche nach Menschen, die sich gerne ehrenamtlich engagieren wollen!**

Sie können sich vorstellen, in Ihrer Stadt einen Treffpunkt für Alleinerziehende anzubieten? Treffpunkte sind zum Austausch da, um sich Tipps zu geben und um auch mal gemeinsam etwas zu unternehmen. Der Austausch mit anderen tut gut, bereichert und man kann sich neu vernetzen.

### **Oder haben Sie vielleicht Spaß an der Arbeit mit Kindern und Jugendlichen?**

Als Kinderbetreuer/-in während der Seminare haben Sie die Möglichkeit, Spiele anzuleiten, Bastelideen mit Kindern umzusetzen und Ausflüge mitzugestalten. Dabei arbeiten Sie im Team mit anderen Kinderbetreuer/innen und können so nebenbei noch neue Kontakte knüpfen.

### **Haben wir Ihr Interesse geweckt?**

Dann melden Sie sich gerne ganz unverbindlich unter [alleinerziehende@bistum-regensburg.de](mailto:alleinerziehende@bistum-regensburg.de) oder Tel. 0941 597-2243.



**Nimm Dir Zeit zum Träumen,  
das ist der Weg zu den Sternen.  
Nimm Dir Zeit zum Nachdenken,  
das ist die Quelle der Klarheit.  
Nimm Dir Zeit zum Lachen,  
das ist die Musik der Seele.  
Nimm Dir Zeit zum Leben,  
das ist der Reichtum des Lebens.  
Nimm Dir Zeit zum Freundlichsein,  
das ist das Tor zum Glück.**

Irischer Segenswunsch





# NOTIZEN

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# ANMELDEBOGEN

## FACHSTELLE ALLEINERZIEHENDE



Zu folgenden Kursen

Nr. _____	Datum _____
Nr. _____	Datum _____
Nr. _____	Datum _____
Nr. _____	Datum _____

melde ich mich mit meinen Kindern an: Vorname, Nachname, Geburtsdatum	Vegetarisches Essen	Allergien
_____	<input type="checkbox"/>	_____
_____	<input type="checkbox"/>	_____
_____	<input type="checkbox"/>	_____
_____	<input type="checkbox"/>	_____

Mit meiner Unterschrift melde ich mich verbindlich an und verpflichte mich, gegebenenfalls eine Ausfallgebühr zu bezahlen, falls ich außerhalb der gesetzten Frist vom Kurs zurücktrete. \_\_\_\_\_ Datum, Unterschrift

Schriftliche Anmeldung an Fachstelle Alleinerziehende, oder unter:  
[alleinerziehende@bistum-regensburg.de](mailto:alleinerziehende@bistum-regensburg.de) | [www.alleinerziehende-regensburg.de](http://www.alleinerziehende-regensburg.de)

# ABSENDER

---

Name

Vorname

Geburtsdatum

---

Straße

PLZ | Wohnort

---

Telefon

Mobil

---

E-Mail-Adresse

Vegetarisches Essen

---

Allergien

Ich bitte um Zuschussnachfrage in der Pfarrei.\*

---

Name der Pfarrei

- \*Ich erkläre mich für diesen Zweck einverstanden, dass meine Daten an die angegebene Pfarrei weitergegeben werden dürfen.
- Ich bin damit einverstanden, dass diese Angaben zur Organisation der Veranstaltung und für die Zusendung von weiteren Informationen in der EDV der Fachstelle Alleinerziehende gespeichert werden.

Eine Fachstelle des

 **BISTUM  
REGENSBURG**