

ehe  
& familie  
& allein  
erziehende



ANGEBOTE

2 0 1 1

Alleinerziehendenpastoral im Erzbistum Köln

## Liebe Interessierte,

mit diesen Angeboten für Alleinerziehende des Referates Ehe- und Familienpastoral bieten wir die Möglichkeit, sich intensiv mit unterschiedlichen Inhalten und Fragen zu beschäftigen, Menschen in einer ähnlichen Lebenssituation zu begegnen und den Raum, nach Sinngebendem für das eigene Leben zu fragen und darin Gott zu begegnen. Dabei richten wir uns einerseits an Frauen und Männer, die als Ledige, Verwitwete, Getrennte oder Geschiedene mit ihren Kindern alleine leben, andererseits an



Väter und Mütter, die nach einer Trennung die Verantwortung für ihre Kinder gemeinsam wahrnehmen. Ebenso sind auch diejenigen Mütter und Väter, die ihre Kinder aufgrund einer Trennung

nur seltener sehen, herzlich zur Teilnahme an unseren Angeboten eingeladen. Für die Betreuung der Kinder ist gesorgt.

Gerne gehen wir auf die Bedürfnisse von Erwachsenen und Kindern mit Behinderungen ein. Bitte fragen Sie nach!

Seien Sie herzlich willkommen –  
wir freuen uns auf Sie!

Es grüßen Sie herzlich

Gertrud Ganser

Dorothea Leufgen

**gefangen** *im Gefühl des Scheiterns  
in meiner Trauer und meiner Wut  
in meinen kreisenden Gedanken*

...

**bedrängt** *durch die drückende Verantwortung  
durch das knappe Geld  
durch das fehlende Verständnis*

...

**hoffend** *Du wirst mich befreien aus dem Netz  
Du wendest Dein Ohr mir zu  
Du schenkst meinen Füßen weiten Raum*

nach Psalm 31



## Verantwortliche Referentin

► Gertrud Ganser

Tel.: 0221-1642-1129

[gertrud.ganser@erzbistum-koeln.de](mailto:gertrud.ganser@erzbistum-koeln.de)

## Anmeldung

► Dorothea Leufgen

Tel.: 0221-1642-1369 (Mo, Mi, Do 12:30 h - 17 h)

[dorothea.leufgen@erzbistum-koeln.de](mailto:dorothea.leufgen@erzbistum-koeln.de)

## ■ Bildungsveranstaltungen für Alleinerziehende Wochenenden

ab Kurs 01 ..... ab S. 04

### Sommerwoche

Kurs 11 ..... S. 09

### Silvester

Kurs 22 ..... S. 14

### für Väter und Mütter in Trennung

Kurs 23 „Kinder im Blick“ ..... S. 15

## ■ Exerzitien

Kurs 4 ..... S. 05

Kurs 10 ..... S. 08

Kurs 12 ..... S. 09

Kurs 17 ..... S. 11

Kurs 18 ..... S. 12

## ■ Familienwallfahrt

Kurs 06 ..... S. 06

## ■ Wochenende für Patchworkfamilien

Kurs 24 ..... S. 15

## ■ Angebot für Großeltern

Kurs 25 ..... S.16

## ■ Angebote für Mitarbeitende in der Alleinerziehendenarbeit

Kurs 26 und 27 Fachtagungen ..... S. 16

Kurs 28 Supervision ..... S. 17

## ■ Familienfreizeiten des Familienferienwerks

Müttergenesung heute ..... S. 19

Bildungshäuser ..... S. 20

Hinweis auf andere Programme ..... S. 21

Verzeichnis der Referentinnen und Referenten ..... S. 23

Informationen zu den Anmeldeformalitäten ..... S. 25

Kurs AE01

Alleinerziehendenpastoral

## Zuviel des Guten, zuwenig des Schönen

Zwischen Bewegtheit und Ruhe im Alltäglichen, im Leben mit den Kindern suchen wir gemeinsam an diesem Wochenende nach neuen Ideen, um mit Belastungen und Verstrickungen besser umgehen zu können. Dabei können uns Impulse, Gespräche, Übungen und spirituelle Elemente hilfreich sein.



Für allein erziehende Frauen (mit Betreuung für Kinder auch unter 3 Jahren und Jugendliche)  
Mit Christa Knoke und Renate Zwicker-Pelzer  
Freitag, 28. **Januar** 2011, 18:00 h bis  
Sonntag, 30.01.2011, 15:30 h  
Kardinal-Schulte-Haus, Bergisch Gladbach  
75,00 € pro Familie  
Auf Anfrage ist eine Kostenreduzierung möglich.

Kurs AE02

Alleinerziehendenpastoral

## Auf dem Teppich meiner Möglichkeiten

„Ich bleibe auf dem Teppich meiner Möglichkeiten und hoffe, dass er fliegen kann“ schreibt Ralf Hoburg. Wie sieht der Teppich meiner Möglichkeiten aus? Was hat sich durch die Trennung an meinem Teppich verändert? Was ist auch geblieben? Wer webt ihn mit mir? Was gibt mir Hoffnung auf Veränderung und Weiterentwicklung? Welche Rolle spielt dabei mein Glaube?

Durch Impulse, Austausch und kreatives Tun wollen wir nach Antworten auf diese und andere Fragen suchen und Anregungen für das Leben als Alleinerziehende finden. Und was ist, wenn wir entdecken, dass der Teppich fliegen kann?



Für alleinerziehende Frauen (mit Betreuung für Kinder auch unter 3 Jahren und Jugendliche)  
Mit Gertrud Ganser und Almut Lessenich  
Freitag, 18. **Februar** 2011, 18:00 h bis  
Sonntag, 20.02.2011, 15:30 h  
Kardinal-Schulte-Haus, Bergisch Gladbach  
75,00 € pro Familie  
Auf Anfrage ist eine Kostenreduzierung möglich.

Kurs AE03

Alleinerziehendenpastoral

## „Ich setzte meinen Fuß in die Luft und sie trug.“

### Hilde Domin

Mit beiden Füßen fest auf dem Boden stehen, einen Standpunkt haben, ist lebensnotwendig - das erfahren wir in unserem Alltag. Gleichzeitig sind wir eingeladen, den Blick zu heben, in den Himmel, Vertrauen zu entwickeln in uns, in andere und in Gott und aus diesem Vertrauen heraus, Neues zu entdecken.

Wir werden uns diesem Thema über eine biblische Frau nähern und uns mit Gesprächen, körperorientierten Übungen, Einzelarbeit und Elementen des Bibliodramas auf die Suche begeben nach einer für uns guten Balance von „Bodenhaftung“ und „dem Fuß in der Luft“



Für allein erziehende Frauen und Männer (mit Betreuung für Kinder auch unter 3 Jahren und Jugendliche)  
Mit Gertrud Ganser und Frank Wasser  
Freitag, 8. **April** 2011, 18:00 h bis  
Sonntag, 10.04.2011, 15:30 h  
Haus Marienthal, Hamm/Sieg  
75,00 € pro Familie  
Auf Anfrage ist eine Kostenreduzierung möglich

Kurs AE04

Ref. Ehe- und Familienpastoral

## Exerzitien

Wir laden Sie ein, sich Zeit zu nehmen für sich und für Gott. Indem Sie den Alltag zurücklassen, können Sie Neues entdecken, sich überraschen lassen von Gott, Stärkung und Heilwerden erfahren, anders zurückkehren und weitergehen. Elemente sind Schriftmeditation, Zeiten der Stille, Gruppen- und Einzelgespräche und die Feier der Eucharistie.



Für Eltern und Alleinerziehende, Frauen und Männer sowie Paare  
begleitendes Kinderprogramm für Kinder von 4 bis 14 Jahren (mit religionspädagogischen, spielerischen und sportlichen Elementen)  
Mit Martin Bartsch, Pfarrer Peter Seul, Maria Becker, Heribert Siek, Barbara Wortmann  
170,00 € Erwachsene, Kinder kostenfrei  
Information und Anmeldung:  
Martin Bartsch ([martin.bartsch@erzbistum-koeln.de](mailto:martin.bartsch@erzbistum-koeln.de))  
Freitag, 15. **April** 2011, 17:30 h bis  
Dienstag, 19.04.2011, 14:00 h  
Haus Maria Rast, Euskirchen  
Auf Anfrage ist eine Kostenreduzierung möglich.

Kurs AE05

Alleinerziehendenpastoral

## Meine Stärken (wieder) entdecken

Jede Frau hat Fähigkeiten und Stärken. Manchmal sind sie verschüttet, müssen ausgegraben und wieder zum Leben erweckt werden. An diesem Wochenende können Sie in der Auseinandersetzung mit Ihrer Lebensgeschichte Vertrauen in Ihre inneren Kräfte gewinnen, Fähigkeiten und Stärken (wieder) entdecken und nutzbar machen. Auch Wünsche, Träume Hoffnungen und der persönliche Glaube können so als Kraftquelle entdeckt werden.

Arbeitsmethoden sind Gespräche, Phantasiereisen, Entspannung, gestalttherapeutische Übungen und kreative Medien.



Für allein erziehende Frauen (mit Betreuung für Kinder auch unter 3 Jahren und Jugendliche)

Mit Gabriele Pechel

Freitag, 20. **Mai** 2011, 18:00 h bis

Sonntag, 22.05.2011, 15:30 h

Haus Marienthal, Hamm/Sieg

75,00 € pro Familie

Auf Anfrage ist eine Kostenreduzierung möglich

Kurs AE06

Ref. Ehe- und Familienpastoral

## Familienwallfahrt

### Mit Gott on tour

Familien, Väter, Mütter, Kinder und Großeltern sind herzlich eingeladen von unterschiedlichen Startpunkten aus zur Abtei Maria Laach zu wallfahren und dort Stunden des Austausches und der Begegnung zu verbringen.

Am Vormittag wird es begleitete Wegstrecken zwischen 3 und 10 km geben. Nach dem gemeinsamen Mittagessen werden zahlreiche Aktivitäten für Jung und Alt angeboten. Den Abschluss bildet ein Familiengottesdienst.

Mit pastoralen Mitarbeitern/-innen aus den beteiligten Bistümern



Für Familien, Väter, Mütter, Kinder, Großeltern

Sonntag, 29. **Mai** 2011, 09:30 h bis 17:00 h,

Maria Laach

Anmeldung und weitere Information ab März 2011:

Referat Ehe- und Familienpastoral, Tel.: 0221-1642-1172

[www.familienwallfahrt.info](http://www.familienwallfahrt.info)

Kurs AE07

Alleinerziehendenpastoral

## Alles wahre Leben ist Begegnung

Wir alle verfügen über lebenslange Erfahrungen in der Kontaktaufnahme und Gestaltung von Beziehungen zu anderen Menschen. Daraus haben sich bestimmte Muster entwickelt, die uns selber zumeist nicht bewusst sind und mit denen wir unsere Kontakte zu anderen Menschen mehr oder weniger zufriedenstellend gestalten.

Wir laden Sie ein, sich auf neue Begegnungen einzulassen - mit sich und andern - und dabei Altes und Neues zu entdecken.

Methoden: Übungen zu Wahrnehmung und Interaktion, Gespräche, spirituelle Impulse.



Für alleinerziehende Frauen (mit Betreuung für Kinder auch unter 3 Jahren und Jugendliche)

Mit Claudia Gabriel und Monika von Wrede

Freitag, 17. **Juni** 2011, 18:00 h bis

Sonntag, 19.06.2011, 15:30 h

Haus Marienhof, Königswinter

75,00 € pro Familie

Auf Anfrage ist eine Kostenreduzierung möglich

Kurs AE08

Alleinerziehendenpastoral

## Entdeckung der Achtsamkeit

An diesem Wochenende wollen wir uns bewusst aus dem Getriebensein des Alltags lösen und achtsam den gegenwärtigen Augenblick mit all seinen lebendigen Qualitäten wahrnehmen. Einfache Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen, Meditation, leichte Körperarbeit, die Begegnung mit der Natur und der Austausch im Gespräch können uns helfen, unser inneres Gleichgewicht wieder zu erlangen oder zu stabilisieren.



Für allein erziehende Frauen (mit Betreuung für Kinder auch unter 3 Jahren und Jugendliche)

Mit Monika von Wrede

Freitag, 1. **Juli** 2011, 18:00 h bis

Sonntag, 03.07.2011, 15:30 h

Haus Marienthal, Hamm/Sieg

75,00 € pro Familie

Auf Anfrage ist eine Kostenreduzierung möglich

Kurs AE09

Alleinerziehendenpastoral

## Von verborgenen Schätzen und dem Goldschatz am Ende des Regenbogens

- Ein-Mutter-Kind-Wochenende -

Auf die Suche nach gewöhnlichen und ganz und gar ungewöhnlichen Schätzen wollen wir uns mit Ihnen und Ihren Kindern begeben - mal gemeinsam, mal die Erwachsenen und die Kinder unter sich. Anregen lassen werden wir uns dabei von (biblischen) Geschichten, von Erlebnissen, der Natur und allem, was uns gut tut.

Elemente sind Bewegung und Spiel, Gespräch und Besinnung, kreatives Tun und Ungewöhnliches Ausprobieren.

Für verheiratete und allein erziehende Frauen mit ihren Kindern ab 3 Jahren

Mit Gertrud Ganser und Anja Grünewald

Freitag, 8. **Juli** 2011, 18:00 h bis

Sonntag, 10.07.2011, 15:30 h

Haus Marienhof, Königswinter

75,00 € pro Familie

Auf Anfrage ist eine Kostenreduzierung möglich.

Diese Veranstaltung findet in Kooperation mit dem Referat Alten-, Frauen- und Männerpastoral statt.



Kurs AE10

Ref. Ehe- und Familienpastoral

## Exerzitien

Wir laden Sie ein, sich Zeit zu nehmen für sich und für Gott. Indem Sie den Alltag zurücklassen, können Sie Neues entdecken, sich überraschen lassen von Gott, Stärkung und Heilwerden erfahren, anders zurückkehren und weitergehen. Elemente sind Schriftmeditation, Zeiten der Stille, Gruppen- und Einzelgespräche und die Feier der Eucharistie.

Für Eltern und Alleinerziehende, Frauen und Männer sowie Paare

begleitendes Kinderprogramm für Kinder von 4 bis 14 Jahren (mit religionspädagogischen, spielerischen und sportlichen Elementen)

Mit Georg Lingnau, Pfarrer Heribert Krieger, Dr. Patrick Höring, Edgar Nowak, Klaudia Hilger  
Haus der Begegnung, Horrem

170,00 € Erwachsene, Kinder kostenfrei

Information und Anmeldung: Georg Lingnau

([lingnau@katholische-duesseldorf.de](mailto:lingnau@katholische-duesseldorf.de))

Freitag, 22. **Juli** 2011, 17:30 h bis

Dienstag, 26.07.2011, 14:00 h

Haus der Begegnung, Kerpen

Auf Anfrage ist eine Kostenreduzierung möglich.



Kurs AE11

Alleinerziehendenpastoral

## „Ich mache mir die Welt...“

In dieser Woche - weit weg von unserem Alltag - wollen wir uns von Astrid Lindgrens Pippi Langstrumpf und ihrer Sicht des Lebens anstecken lassen. Offenheit und Wagemut, Fantasie und Träume lassen Pippi immer wieder Neues ausprobieren.

Was kann ich als erwachsene Frau von diesem seltsamen Mädchen lernen? Wie gehe ich mit Grenzen um? Wann spüre ich Sinnhaftigkeit und Lebendigkeit besonders? Was macht meine Welt zu einer Welt „...wie sie mir gefällt“? Diesen und anderen Fragen wollen wir in Gesprächen, Übungen, meditativen Elementen, im kreativen Tun und dem Erleben der Natur nachspüren.

Für allein erziehende Frauen (mit Betreuung für Kinder ab 3 Jahren und Jugendliche)

Mit Gertrud Ganser und Theresia Stamm

Samstag, 20. **August** 2011, 15:30 h bis

Freitag, 26.08.2011, 13:00 h

Haus Marienthal, Hamm/Sieg

140,00 € pro Erwachsener

45,00 € für das erste Kind, 30,00 € für jedes weitere Kind

Auf Anfrage ist eine Kostenreduzierung möglich



Kurs AE12

Ref. Ehe- und Familienpastoral

## Exerzitien

Wir laden Sie ein, sich Zeit zu nehmen für sich und für Gott. Indem Sie den Alltag zurücklassen, können Sie Neues entdecken, sich überraschen lassen von Gott, Stärkung und Heilwerden erfahren, anders zurückkehren und weitergehen. Elemente sind Schriftmeditation, Zeiten der Stille, Gruppen- und Einzelgespräche und die Feier der Eucharistie.

Für Eltern und Alleinerziehende, Frauen und Männer sowie Paare

begleitendes Kinderprogramm für Kinder von 4 bis 14 Jahren (mit religionspädagogischen und sportlichen Elementen)

Mit Detlef Tappen, Pfarrer N.N., Sonja Lohkemper, Annette Robels, Maria Moormann

170,00 € Erwachsene, Kinder kostenfrei

Information und Anmeldung: Detlef Tappen

([detlef.tappen@erzbistum-koeln.de](mailto:detlef.tappen@erzbistum-koeln.de))

Mittwoch, 31. **August** 2011, 17:30 h bis

Sonntag, 04.09.2011, 14:00 h

Haus Marienthal, Hamm/Sieg

Auf Anfrage ist eine Kostenreduzierung möglich.



Kurs AE13

Alleinerziehendenpastoral

## Mut zum Streiten - Mut zum Verständigen

Die Lebensphase Jugend ist DIE Zeit des Aufbruchs. Veränderungen, Stimmungen, Vorstellungen wechseln jetzt in rasender Folge und manchmal fällt es schwer, damit Schritt zu halten: den Jugendlichen selbst, aber auch den Müttern und Vätern und bisweilen Geschwistern und Freunden. Alltägliche Konfliktsituationen sind da vorprogrammiert: Wieso verstehst du mich nicht? Warum bist du so bockig? Weshalb lässt du mich nicht einfach in Ruhe?

An diesem Wochenende wollen wir gemeinsam ausprobieren, wie eine gute Gesprächsebene und Verständnis für die andere Seite, aber auch für sich selbst entwickelt werden können und Verbindungen möglich werden. Es geht um Übergangsideen und Mut zur Unvollkommenheit.

Für alleinerziehende Frauen mit ihren jugendlichen Kindern ab 12 Jahren  
Mit Anja Grünewald und Bernardette Näger  
Freitag, 16. **September** 2011, 18:00 h bis  
Samstag, 17.09.2011, 19:00 h  
Haus Marienhof, Königswinter  
45,00 € pro Familie  
Auf Anfrage ist eine Kostenreduzierung möglich.



Kurs AE14

Alleinerziehendenpastoral

## Kultur kreativ

*- Ein Wochenende für allein erziehende Frauen unterschiedlicher Kulturen -*

Aus unterschiedlichen Kulturen kommen wir - manche von uns sind hier als Kind deutscher Eltern oder als Kind von Eltern anderer Nationalitäten geboren, andere erst vor kurzen hierher gezogen. Wir leben alle zusammen in Deutschland und wissen doch meist wenig voneinander. Durch lockere Theaterszenen und anderes „tätig werden“ wollen wir neue Aspekte von Frau-Sein, von Alleinerziehend-Sein bei uns und anderen entdecken und dabei kreativ und entspannt mehr über unsere unterschiedlichen Kulturen erfahren.

Für alleinerziehende Frauen (Betreuung für Kinder auch unter 3 Jahren und Jugendliche)  
Mit Beate Reuter und Marion Effinger  
Freitag, 7. **Oktober** 2011, 18:00 h bis  
Sonntag, 09.10.2011, 15:30 h  
Haus Marienhof, Königswinter  
75,00 € pro Familie  
Auf Anfrage ist eine Kostenreduzierung möglich.



Kurs AE15

Alleinerziehendenpastoral

## Einfach leben!

*- Ein Wochenende rund um Lebenslust und Lebensstil -*

Ballast abwerfen, die täglichen Kompliziertheiten reduzieren, das Leben genießen - im Alltag wird diese Sehnsucht immer wieder neu spürbar. Der Wunsch nach Vereinfachung hat aber auch gesellschaftliche Bedeutung: die Abkehr von exzessivem Konsum und ein nachhaltiger Lebensstil ist eine der großen Zukunftsfragen nicht nur der westlichen Welt. Wir werden uns theoretisch und praktisch mit möglichen Entlastungen von Konsumzwängen, Perfektionismus und Beschleunigung beschäftigen. Einfach mal ausprobieren!

Für allein erziehende Frauen (mit Betreuung für Kinder auch unter 3 Jahren und Jugendliche)  
Mit Valeria Aebert  
Freitag, 14. **Oktober** 2011, 18:00 h bis  
Sonntag, 16.10.2011, 15:30 h  
Haus Marienthal, Hamm/Sieg  
75,00 € pro Familie  
Auf Anfrage ist eine Kostenreduzierung möglich.



Kurs AE16

Ref. Ehe- und Familienpastoral

## Exerziten

Wir laden Sie ein, sich Zeit zu nehmen für sich und für Gott. Indem Sie den Alltag zurücklassen, können Sie Neues entdecken, sich überraschen lassen von Gott, Stärkung und Heilwerden erfahren, anders zurückkehren und weitergehen. Elemente sind Schriftmeditation, Zeiten der Stille, Gruppen- und Einzelgespräche und die Feier der Eucharistie.

Für Eltern und Alleinerziehende, Frauen und Männer sowie Paare  
begleitendes Kinderprogramm für Kinder von 4 bis 14 Jahren (neben der Beschäftigung mit Glaubenssthememit religionspädagogischen, spielerischen und sportlichen Elemente)  
Mit Karl-Heinz Jedlitzke, Pfarrer Gerd Stratmann, Ulla Massin und Markus Sakendorf  
170,00 € Erwachsene, Kinder kostenfrei  
Information und Anmeldung: Karl-Heinz Jedlitzke ([karl-heinz.jedlitzke@erzbistum-koeln.de](mailto:karl-heinz.jedlitzke@erzbistum-koeln.de))  
Mittwoch, 26. **Oktober** 2011, 17:30 h bis  
Sonntag, 30.10.2011, 14:00 h  
Haus Maria Rast, Euskirchen  
Auf Anfrage ist eine Kostenreduzierung möglich.

Kurs AE17

Ref. Ehe- und Familienpastoral

## Exerzitien

Wir laden Sie ein, sich Zeit zu nehmen für sich und für Gott. Indem Sie den Alltag zurücklassen, können Sie Neues entdecken, sich überraschen lassen von Gott, Stärkung und Heilwerden erfahren, anders zurückkehren und weitergehen. Elemente sind Schriftmeditation, Zeiten der Stille, Gruppen- und Einzelgespräche und die Feier der Eucharistie.

Für Eltern und Alleinerziehende, Frauen und Männer sowie Paare

begleitendes Kinderprogramm für Kinder von 4 bis 14 Jahren (mit religionspädagogischen, spielerischen und sportlichen Elementen)

Mit Christian Engels, Pfarrer Hans-Günther Korr, Elisabeth Neuhaus, Georg Kalkum, Hermann Josef Schnitzler  
170,00 € Erwachsene, Kinder kostenfrei

Information und Anmeldung: Christian Engels (christian.engels@erzbistum-koeln.de)

Mittwoch, 2. **November** 2011, 17:30 h bis

Sonntag, 06.11.2011, 14:00 h

Haus Marienhof, Königswinter

Auf Anfrage ist eine Kostenreduzierung möglich.



Kurs AE18

Alleinerziehendenpastoral

## Kinderleicht & schwer was los!

- Ein Theaterwochenende für Mütter mit ihren Kindern -

Wir bringen kleine und große (Alltags)Geschichten auf die Bühne, improvisieren lustige und traurige, realistische und ganz verrückte Szenen, in denen man mal in eine neue Rolle schlüpfen darf. Niemand braucht Texte lernen - die haben wir alle schon im Kopf. Oder wir reden mal ganz ohne Worte.

Bühne frei für Menschen ab 6 Jahren! Für Kinder unter 6 Jahren gibt es während der Programmzeiten eine Betreuung, aber auch manchmal die Möglichkeit, die Bühne zu stürmen...

Für alleinerziehende Frauen mit ihren Kindern ab 6 Jahren! (Betreuung für Kinder unter 6 Jahren)

Mit Valeria Aebert und Beate Reuter

Freitag, 11. **November** 2011, 18:00 h bis

Sonntag, 13.11.2011, 15:30 h

Haus Marienhof, Königswinter

75,00 € pro Familie

Auf Anfrage ist eine Kostenreduzierung möglich.



Kurs AE19

Alleinerziehendenpastoral

## Ehrlich zu mir selbst

Das Johannes-Evangelium erzählt von einer Frau, die am Jakobsbrunnen auf den Grund ihrer Seele schaut. In der Begegnung mit Jesus erkennt sie sich selbst und erlangt dadurch Selbstbewusstsein. Ihrer Erfahrung am Brunnen wollen wir nachgehen und erleben, was es heißt "die Wahrheit macht dich frei".

Wir wollen in die Geschichte eintauchen mit allen Sinnen und herausfinden, was die Begegnung mit Jesus in unserem eigenen Leben bewirken kann.

Für allein erziehende Frauen (mit Betreuung für Kinder auch unter 3 Jahren und Jugendliche)

Mit Gerda Münch und Ingrid Schütte-Nießen

Freitag, 18. **November** 2011, 18:00 h bis

Sonntag, 20.11.2011, 15:30 h

Haus Marienthal, Hamm/Sieg

75,00 € pro Familie

Auf Anfrage ist eine Kostenreduzierung möglich.



Kurs AE20

Alleinerziehendenpastoral

## „Leben heißt Malen ohne Radiergummi.“

- Allein Erziehende nach dem Tode des Partners/der Partnerin -

Gerade als Mutter oder Vater von kleineren Kindern fällt es oft schwer, nach dem Verlust des Partners oder der Partnerin Zeit und Raum für den Prozess des Abschiednehmens und Loslassens zu finden.

An diesem Wochenende soll einerseits Zeit sein, sich dem Erleben des Verlustes zu öffnen, andererseits aber auch Gelegenheit, sich des Bleibenden zu vergewissern, nach dem Tragenden im Leben zu fragen, den Blick in die Zukunft zu richten und nach neuen Wegen und Zielen Ausschau zu halten. Gerade aus der Annahme der Vergangenheit kann Kraft für die Zukunft geschöpft werden.

Für allein erziehende Frauen und Männer nach dem Tode des Partners/der Partnerin (Betreuung für Kinder auch unter 3 Jahren und Jugendliche)

Mit Frank Wasser und Kerstin Schäfer

Freitag, 25. **November** 2011, 18:00 h bis

Sonntag, 27.11.2011, 15:30 h

Kardinal-Schulte-Haus, Bergisch Gladbach

75,00 € pro Familie

Auf Anfrage ist eine Kostenreduzierung möglich.



Kurs AE21

Alleinerziehendenpastoral

## Entspannung und Besinnung im Advent

Die Zeit vor Weihnachten ist gerade für allein Erziehende oft besonders belastend. Neben die große Geschäftigkeit tritt häufig eine emotionale Anspannung beim Bemühen um eine adventliche Atmosphäre in der (veränderten) Familie.

Ziel dieses Wochenendes ist es, mit Hilfe von Eutonie, Meditation, meditativen Tänzen und Gesprächen inne zu halten in der vorweihnachtlichen Hektik und zum Eigentlichen dieser Vorbereitungszeit zurückzufinden. Körper, Seele und Geist können ihre Balance wieder finden.



Für allein erziehende Frauen und Männer (Betreuung für Kinder ab 3 Jahren und Jugendliche)  
Mit Juliane Schüller

Freitag, 2. **Dezember** 2011, 18:00 h bis

Sonntag, 04.12.2011, 15:30 h

Kardinal-Schulte-Haus, Bergisch Gladbach

75,00 € pro Familie

Auf Anfrage ist eine Kostenreduzierung möglich.

Kurs AE22

Alleinerziehendenpastoral

## Seminartage zur Jahreswende

- *Gemeinsame Schritte ins Neue Jahr* -

Am Ende des Jahres wollen wir innehalten und zur Ruhe kommen, um so das Neue Jahr bewusster begrüßen zu können. Am Silvestertag werden wir mit den Kindern den Abend vorbereiten, um dann gemeinsam feiern zu können.



Für alleinerziehende Frauen und Männer (Betreuung für Kinder ab 3 Jahren und Jugendliche)

Mit Christa Hecker und N.N.

Mittwoch, 29. **Dezember** 2011, 15:00 h bis

Sonntag, 02.01.2012, 13:00 h

Haus Marienhof, Königswinter

100,00 € pro Erwachsener

35,00 € für das 1. Kind

20,00 € für jedes weitere Kind

Auf Anfrage ist eine Kostenreduzierung möglich.

Kurs AE23

Alleinerziehendenpastoral

## Kinder im Blick

Wenn Eltern sich trennen, ändert sich nicht nur ihr Leben, sondern auch viel für die Kinder. Diese brauchen Verständnis, Zeit und Zuwendung, um sich neu zu orientieren. Das ist für viele Mütter und Väter nicht leicht. Finanzielle Probleme, Konflikte mit dem anderen Elternteil und mehr Alltagsstress fordern Zeit, Kraft und Nerven. Dieses praxisorientierte Training soll Vätern und Müttern helfen, alltagstaugliche Kompetenzen für den Umgang mit sich selbst, dem Kind und dem anderen Elternteil zu erwerben.

Für Mütter und Väter in der Trennungssituation (Beide Elternteile sollten am Kurs parallel teilnehmen, eine Person nachmittags, die andere abends.)

Mit Gertrud Ganser und Andreas Heek

6 Termine mittwochs 30.03.2011, 06.04.2011, 13.04.2011,

11.05.2011, 18.05.2011 25.05.2011

Kurs 1 von 14:30 h bis 17:30 h

Kurs 2 von 18.30 h bis 21:30 h

Treffpunkt für Alleinerziehende, Münzstr. 31, 42281 Wuppertal  
15 € für Materialien

Anmeldeschluss: 11. März 2011 (Flyer mit näheren Angaben ab Januar 2011)

Diese Veranstaltung findet in Kooperation mit der SkF Wuppertal statt.

Kurs AE24

Alleinerziehendenpastoral

## Leben in einer Patchworkfamilie

*neue Rollen - neue Erfahrungen*

Die Gründung einer Familie nach einer Trennung oder nach dem Tod des Partners/der Partnerin ist oft mit besonderen Hoffnungen auf ein gutes Familienleben verbunden. Das Leben in einer solchen Familienform verlangt viel Respekt vor der Lebensgeschichte eines jeden Familienmitglieds und viel Kreativität in der Gestaltung der familiären Rollen. Das kann eine große Chance für alle, für die Eltern wie für die Kinder, sein.

An diesem Wochenende können Sie Ihre Erfahrungen miteinander austauschen, Ihre Fragen zur Sprache bringen und von Ihren Lösungswegen gegenseitig profitieren.



Für neu zusammengesetzte Familien (Betreuung für Kinder auch unter 3 Jahren und Jugendliche)

Mit Andrea Domke und Thomas Lindner

Freitag, 18. **November** 2011, 18:00 h bis

Sonntag, 20.11.2011, 15:30 h

Kardinal-Schulte-Haus, Bergisch Gladbach

100,00 € pro Familie

Auf Anfrage ist eine Kostenreduzierung möglich.

Kurs AE25

Alleinerziehendenpastoral

**„Ich bleib doch Oma/Opa!“****- Großeltern sein nach der Trennung oder Scheidung des eigenen Kindes -**

Wenn Eltern sich trennen, sind nicht nur die Kinder betroffen, sondern auch die Großeltern-Generation. Auch für diese ändert sich viel im Kontakt zum eigenen Kind, zum Schwiegerkind und zu den Enkelkindern. „Wie wird es weitergehen?“, „Habe ich etwas falsch gemacht?“, „Was kann ich tun?“, „Muss ich etwas tun?“ oder „Wie kann ich helfen?“ sind nur einige der bewegenden Fragen. Wir wollen uns an diesem Tag mit dem beschäftigen, was sich durch eine Trennung verändert, was dabei hilfreich für Kinder ist und welche Bedeutung Großeltern dabei zukommen kann.

Elemente: vormittags Vortrag und Gespräch, nachmittags moderierter Austausch in Kleingruppen mit Fachleuten aus Beratung und Seelsorge

Für Großeltern

Mit Gertrud Ganser, Karl Riebel, Sigrid Stapel und N.N.

Samstag, 28. **Mai** 2011, 10:00 h bis 16:00 h

Kolpinghaus International, Köln

Kostenlos (exklusive Mittagessen)

Anmeldung: bis zum 03. Mai 2011

Diese Veranstaltung findet in Kooperation mit dem Kolpingwerk Diözesanverband Köln statt.

Kurs AE26

Alleinerziehendenpastoral

**Klärung der Aufträge**

In belastenden Zeiten sind die Wünsche an die Gesprächspartnerinnen und -partner oft sehr groß. Das spüren wir, wenn Alleinerziehende zu uns in die Beratung oder zu unserem Gruppenangebot kommen. Was kann ich in meiner Rolle als BeraterIn oder LeiterIn erfüllen, was nicht? Wie kann ich gemeinsam mit meinem Gegenüber zur Entlastung beitragen und wo liegen die Grenzen unseres Gestaltungsraumes?

Fachtagung für an der Alleinerziehendenarbeit Interessierte  
Mit Almut Lessenich

Dienstag, 5. **April** 2011, 09:30 h bis 15:30 h

Maternushaus, Köln

Kostenlos

Kurs AE27

Alleinerziehendenpastoral

**Natürliche Lebensprozesse bewusst nutzen****- NLP - als Hilfe bei der Arbeit mit Alleinerziehenden -**

Das NeuroLinguistische Programmieren beschäftigt sich schwerpunktmäßig mit Faktoren der subjektiven Wahrnehmung, des Erlebens und der zwischenmenschlichen Kommunikation. Geprägt ist diese Herangehensweise von einer konstruktivistischen Sichtweise und einem lösungsorientierten Vorgehen.

Nach einer kurzen Einführung in Grundlagen und Methoden wird es um folgende Fragen gehen: Welche der Sichtweisen, Methoden oder Haltungen sind hilfreich für unsere Arbeit mit Alleinerziehenden? Was können wir direkt in der Gruppe oder im Einzelkontakt einsetzen? Welche Schwierigkeiten könnten dabei auftreten?

Fachtagung für an der Alleinerziehendenarbeit Interessierte  
Mit Christoph Neukirchen

Mittwoch, 12. **Oktober** 2011, 09:30 h bis 15:30 h

Maternushaus, Köln

Kostenlos

Kurs AE28

Alleinerziehendenpastoral

**Supervision**

In dieser kleinen Gruppe wird die Chance geboten, die eigene berufliche Rolle sowie das Arbeitsumfeld in den Blick zu nehmen und die Arbeit mit allein Erziehenden zu reflektieren. Beim Betrachten von Beratungs- und Gruppenprozessen, von Konflikten und möglichen Lösungen lädt die Perspektivenvielfalt einer Gruppe zum neuen, 'fremden' Blick ein. Systemische Supervision erleichtert das Durchspielen von Handlungsschritten, lässt persönliche Ressourcen deutlich werden und stärkt die eigenen Kompetenzen.

Für Mitarbeiter und -innen in der Alleinerziehendenarbeit  
(max. 6 Personen)

Mit Gertrud Ganser

Montag, 24. **Januar** 2011, 09:30 h bis 12:00 h

Generalvikariat Köln, Köln

**weitere Treffen nach Vereinbarung im Abstand von 6 bis 8 Wochen**

Auf Anfrage können auch Termine für eine Einzelsupervision vereinbart werden.

## Freizeiten für Alleinerziehende des Familien-Ferien-Trägerwerks

### Weiße Festtage

Genießen Sie mit uns die Tage rund ums Weihnachtsfest und erholen Sie sich von Stress und Hektik des Alltags. Eine liebevolle Kinderbetreuung bietet Ihnen Zeit, neue Kontakte zu knüpfen und sich mit anderen Alleinerziehenden zu treffen.

Ein feierlich gestaltetes Weihnachtsfest, die gute Küche, die warme Atmosphäre des Hauses und die wunderbare Winterlandschaft der Eifel machen Ihnen und Ihren Kindern den Jahreswechsel sicherlich zu einem erholsamen Erlebnis.

Haus Springiersbach, Mosel



1. Termin: 23. **Dezember** 2010 - 02. **Januar** 2011 (10 Tage)  
Erwachsene / Kinder ab 16: 242,00  
Kinder 10 - 15 Jahre: 150,00  
Kinder 3 - 9 Jahre: 130,00  
Kinder bis 2 Jahre frei. | Ermäßigungen möglich!



2. Termin: 22. **Dezember** 2011 - 01. **Januar** 2012 (10 Tage)  
Erwachsene / Kinder ab 16: 270,00  
Kinder 10 - 15 Jahre: 220,00  
Kinder 3 - 9 Jahre: 170,00  
Kinder bis 2 Jahre frei. | Ermäßigungen möglich!

## Sommer pur

Sieben erholsame Sommertage mit buntem und erlebnisreichem Ferienprogramm bieten wir Alleinerziehenden mit ihren Kindern inmitten des Bergischen Landes.

Die Kinder werden in den Morgen- und frühen Nachmittagstunden liebevoll und mit abwechslungsreichem Programm betreut. So haben auch die Mütter oder Väter Zeit, um Kontakte zu knüpfen, sich zum Austausch oder zu gemeinsamen Aktivitäten zu treffen oder an Angeboten des Hauses teilzunehmen. Eine abwechslungsreiche Palette gemeinsamer Familienaktionen rundet diese Woche ab.



Termin: 14. **August** bis 21.08.2011  
Haus Maria in der Aue, Dabringhausen  
Preis: Erw. und Kinder ab 16 Jahre: € 280,00  
Kinder bis 2 Jahre: € 0,00  
Kinder bis 9 Jahre: € 133,00  
Kinder bis 15 Jahre: € 175,00 | Ermäßigungen möglich!

Information und Anmeldung:  
Familien-Ferien-Trägerwerk e. V.;  
Tel.: 02193 – 50 600 oder  
per Email: [info@fftw.de](mailto:info@fftw.de) | [www.fftw.de](http://www.fftw.de)

## Frauengesundheit = Familien stärken

### Müttergenesung – ein wichtiger Faktor der Frauengesundheit

Mütter - und damit die Familien zu stärken ist das Ziel, das sich das Müttergenesungswerk mit seinen fünf Trägergruppen, zu denen die Katholische Arbeitsgemeinschaft für Müttergenesung gehört, gesetzt hat.

Als Netzwerk von Frauen für Frauen und ihre Kinder leistet die KAG für Müttergenesung frauenspezifische und ganzheitliche Angebote der Vorsorge und Rehabilitation. Mütter leisten schwere Arbeit – Tag für Tag und oft auch nachts. Im Gegensatz zu bezahlten Berufstätigen gibt es für sie aber keine geregelten Arbeits- und Pausenzeiten. Und wenn sie krank werden, nutzt eine Krankschreibung wenig – die Versorgung der Kinder muss weiter übernommen werden.

Hier bietet die Katholische Arbeitsgemeinschaft für Müttergenesung (die kfd ist eine der Trägergruppen) Hilfe, indem sie die Gesundheit der Mütter und damit der Familien mit dem Konzept des Müttergenesungswerkes fördert. Während einer Mutter- und/oder Mutter-Kind-Kur können die Frauen Krankheiten gründlich auskurieren und neue Kräfte in einem Mutterkur- oder Mutter-Kind-Kurhaus des Müttergenesungswerkes sammeln.

Im Erzbistum Köln bieten Ihnen 35 Beratungs- und Vermittlungsstellen Hilfe an. Wenn Sie eine notwendige Kur bzw. Vorsorge- oder RehaMaßnahme in einem vom Müttergenesungswerk anerkannten Haus verwirklichen möchten, wenden Sie sich an eine unserer Beratungsstellen bei den örtlichen Caritasverbänden oder in Düsseldorf beim kfd-Stadtverband. Hier werden Sie umfassend beraten, von hier wird der Kurantrag gestellt und die Finanzierung geregelt.

Wir nennen Ihnen die für Sie nächste Beratungs- und Vermittlungsstelle, rufen Sie uns an:

**Katholische Arbeitsgemeinschaft  
für Müttergenesung  
In der Erzdiözese Köln**  
Marzellenstr. 32, 50668 Köln  
0221/1642-7251 oder 7252  
[marlies.gemein@erzbistum-koeln.de](mailto:marlies.gemein@erzbistum-koeln.de)

## *Kardinal-Schulte-Haus*

Overather Str. 51-53, 51429 Bergisch Gladbach  
(Bensberg) ..... ☎ 02204/40 80  
[www.k-s-h.de](http://www.k-s-h.de)

## *Haus der Begegnung*

Höhenweg 51, 50169 Kerpen-Horrem ..... ☎ 02273-6020  
[www.tagungshaus-horrem.de](http://www.tagungshaus-horrem.de)

## *Haus Maria Rast*

Haus Maria Rast 1, 53881 Euskirchen ..... ☎ 02256-9587-0  
[www.haus-maria-rast.de](http://www.haus-maria-rast.de)

## *Haus Marienhof*

Königswinterer Str. 414, 53639 Königswinter ..... ☎ 02223/29 80 1  
[www.haus-marienhof.de](http://www.haus-marienhof.de)

## *Haus Marienthal*

57577 Marienthal/Ww. .... ☎ 02682/96-700  
[www.haus-marienthal.de](http://www.haus-marienthal.de)

## *Kolping Haus International*

St. Apenstr. 32, 50667 Köln ..... ☎ 0221-2093-0  
[www.kolpinghaus-international.com](http://www.kolpinghaus-international.com)

## *Maternushaus*

Kardinal-Frings-Str. 1-3, 50668 Köln ..... ☎ 0221/16 31 0  
[www.maternushaus.de](http://www.maternushaus.de)

## Angebote für Alleinerziehende in Ihrer Nähe

An vielen Orten gibt es Gruppen für Alleinerziehende mit oder ohne Kinderbetreuung, als Frühstückstreff oder in den Abendstunden. Anbieter sind Beratungsstellen, Familienbildungswerke, Verbände oder Selbsthilfegruppen. Näheres dazu finden Sie auf unserer Homepage [www.alleinerziehen.info](http://www.alleinerziehen.info).

## Familien 234

Das Projekt „Familien 234“ ist ein Projekt für große und kleine Menschen, die gerne mit anderen gemeinsam Feste feiern möchten, die es stört, dass der Osterhase schon ab Aschermittwoch durch die Fastenzeit hoppelt und die dem Sinn christlicher Feiertage auf die Spur kommen möchten.

Das Projekt ermuntert Familien, sich zusammenzutun, um gemeinsam die Feste des Jahreskreises miteinander zu feiern. Auf Internet-Seiten ([www.familien234.de](http://www.familien234.de)) und durch das Zusenden von Mappen mit Informationen, Gestaltungsmöglichkeiten, Bastelanregungen, Liedern, Gebeten zu allen Festen im Jahreskreis - jeweils drei Wochen vor dem Fest - erhalten Sie dazu vielfältige Anregungen.

Information: Referat Ehe- und Familienpastoral,  
0221-16421426

Anmeldung: Arbeitsgemeinschaft für katholische Familienbildung in Bonn, 0228-371877

## Familienpastorale Angebote

Einen Überblick über weitere familienpastorale Angebote im Erzbistum Köln, z. B. die Familienchorwoche im Herbst, gewinnen Sie im Internet unter [www.ehe-familie.info](http://www.ehe-familie.info) oder bei Frau Leufgen, 0221/1642- 1369

## Familienfreizeiten

gibt es auch im Haus Arche Noah Marienberge im Siegerland ([www.marienberge.de](http://www.marienberge.de) oder 02742/6029).

## Andere Veranstaltungen & Programme

Weitere Angebote für Frauen und Männer finden Sie in den Programmen des Referates Alten-, Frauen- und Männerpastoral:

Frau Rückbrodt .....0221/1642-1346

[frauenseelsorge@erzbistum-koeln.de](mailto:frauenseelsorge@erzbistum-koeln.de)

[maennerseelsorge@erzbistum-koeln.de](mailto:maennerseelsorge@erzbistum-koeln.de)

Informationen zu Exerzitien mit religionspädagogischem Kinderprogramm für Eltern/Alleinerziehende mit ihren Kindern erhalten Sie im Referat Spiritualität:

Frau Behrendt .....0221/1641-1455

[sandra.behrendt@erzbistum-koeln.de](mailto:sandra.behrendt@erzbistum-koeln.de)

Einen Überblick über familienpastorale Angebote im Erzbistum Köln erhalten Sie im Internet unter [www.ehe-familie.info](http://www.ehe-familie.info) oder bei

Frau Leufgen .....0221/1642-1369

[dorothea.leufgen@erzbistum-koeln.de](mailto:dorothea.leufgen@erzbistum-koeln.de)

*Aebert, Valeria*

Diplompädagogin, Theaterpädagogin

*Bartsch, Martin*

Pastoralreferent, Exerzitienbegleiter

*Domke, Andrea*

Diplompsychologin, Familientherapeutin

*Effinger, Marion*

Sozialpädagogin

*Engels, Christian*

Diakon

*Gabriel, Claudia*

Diplomsozialpädagogin, Gestalttherapeutin

*Ganser, Gertrud*

Diplompsychologin, Systemische Therapeutin und Supervisorin

*Grünwald, Anja*

Bildungswissenschaftlerin

*Hecker, Christa*

Pädagogin

*Heek, Andres*

Diplomtheologe

*Jedlitzke, Karl-Heinz*

Gemeindereferent

*Knoke, Christa*

Diplomsozialarbeiterin, Familientherapeutin

*Lessenich, Almut*

Diplompsychologin, Systemische Therapeutin und Supervisorin

*Lindner, Thomas*

Diplompsychologe, Familientherapeut

*Lingnau, Georg*

Pastoralreferent, Exerzitienbegleiter

*Münch, Gerda*

Pädagogin

*Näger, Bernadette*

Diplompsychologin, Mediatorin

# Referenten & Referentinnen

## Neukirchen, Christoph

Dipl.-Sozialpädagogin, NLP-Master, Berater, Mediator

## Pechel, Gabriele

Diplompädagogin, Gestalttherapeutin, Supervisorin

## Reuter, Beate

Theaterpädagogin, Pädagogin

## Ribel, Karl

verantwortlich für die Seniorenpolitik des Kolpingwerkes Diözesanverband Köln

## Schäfer, Kerstin

Pädagogin, Theologin

## Schüller, Juliane

Meditationsleiterin, Tanzpädagogin, Eutonie

## Schütte-Nießen, Ingrid

NLP-Therapeutin, Entspannungspädagogin

## Stamm, Theresia

Diplomsozialarbeiterin, Ehe-, Familien- und Lebensberaterin

## Stapel, Sigrid

Diözesansekretärin im Diözesanverband des Kolpingwerkes Köln

## Tappen, Detlef

Pastoralreferent

## Wasser, Frank

Pädagoge, Theologe, Bibliodramaleiter

## von Wrede, Monika

Diplomsozialpädagogin, Lehrerin für MBSR

## Zwicker-Pelzer, Prof. Dr. Renate

Diplompädagogin, Supervisorin

### Bei finanzieller Notlage

kann mit dieser Anmeldekarte formlos eine Kostenreduzierung pro Kurs um maximal die Hälfte der Kursgebühr beantragt werden.

Ich melde mich hiermit zu folgenden Kursen verbindlich an:

Kurs Nr.	Thema	Datum	Kostenreduzierung auf
.....	.....	.....	..... €
.....	.....	.....	..... €
.....	.....	.....	..... €

Folgende Kinder melde ich mit an:

Vor- u. Nachname der Kinder:

Geburtsdatum

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Datum:

Unterschrift:



hier falten für C6 Umschlag

- Hiermit ermächtige(m) ich/wir Sie widerruflich, den von mir/uns zu entrichtenden Betrag für die angegebenen Kurse zu Lasten meines/unseres unten stehenden Kontos durch Lastschrift einzuziehen.
- Ich erteile Ihnen hiermit die generelle Erlaubnis, Kursgebühren zu Kursen der Abt. Erwachsenenseelsorge künftig immer von unten stehendem Konto einzuziehen.

BLZ: .....

Kto: .....

Bank/Sprk: .....

Name: .....

Unterschrift: .....

Bankverbindung:

liegt bereits vor: ja  nein

Änderung der Bankverbindung:

ab dem .....

Absender bitte in Druckbuchstaben ausfüllen

Vorname

Nachname

Straße + Nr.

PLZ + Ort

Telefon

Email

Antwort

Erzbistum Köln - Generalvikariat

Alleinerziehendenpastoral

Marzellenstraße 32

50668Köln

Bitte  
ausreichend  
frankieren!

C6

ehe  
& familie  
& allein  
erziehende

