

 ERZBISTUM KÖLN  
ALLEINERZIEHENDENPASTORAL



*DEM LEBEN AUF DER SPUR*

*ANGEBOTE FÜR ALLEINERZIEHENDE  
IM ERZBISTUM KÖLN*

*PROGRAMM 2019*

*„Gott, du hast mich erforscht  
und du kennst mich*

*du siehst hin – liebevoll  
du erforschst – neugierig  
du erkennst – ganz  
du siehst mich an und  
ich habe An-sehen*

*Gott, du legst deine Hand auf mich*

*nicht Besitz ergreifend –  
sondern frei setzend*

*nicht einengend –  
sondern ermöglichend*

*nicht an der Oberfläche bleibend –  
sondern Wärme und Stärkung  
schenkend*

*du bist bei mir  
und ich habe Mut“*

**Gertrud Ganser, nach Psalm 139**

## Liebe Interessierte,

die vorangestellten Gedanken zu Psalm 139 wollen uns einen nahen Gott zeigen, der sich für uns interessiert, unser Heil will und Mut macht. Indem wir uns auf ihn einlassen, können wir uns gestärkt aufmachen und dem Leben auf die Spur kommen.

Wir laden Sie ganz herzlich zu unseren Veranstaltungen ein, die einen Beitrag dazu sein möchten. Bei diesen Angeboten bieten wir Ihnen die Möglichkeit, sich mit unterschiedlichen Inhalten zu beschäftigen, vom eigenen Leben zu erzählen, Menschen in einer ähnlichen Lebenssituation zu treffen und nach Sinngebendem zu fragen.

Herzlich willkommen sind alleinerziehende und gemeinsam getrennterziehende Frauen und Männer – Ledige, Verwitwete, Getrennte oder Geschiedene – mit ihren Kindern, selbstverständlich auch Mütter und Väter, die ihre Kinder nur selten sehen.

Für die Betreuung der Kinder wird mit einem eigenen freizeitpädagogischen Programm gesorgt.

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

Wir freuen uns auf Sie!

Es grüßen Sie herzlich  
Gertrud Ganser  
Dorothea Leufgen

# GETRENNT MIT KIND



Der Blog für getrennt  
erziehende Eltern

Christina Rinkl, Familienjournalistin und Mutter eines sechsjährigen Sohnes schreibt über den Alltag als Getrennt-Erziehende, über Schwieriges und Schönes und über das, was gut ist.

**[www.getrenntmitkind.de](http://www.getrenntmitkind.de)**

Unterstützt von der Alleinerziehendenpastoral  
im Erzbistum Köln

Die Erwachsenenseelsorge im Erzbistum Köln ist mit ihrer Alleinerziehendenpastoral in den Sozialen Netzwerken vertreten. Neben Informationen zu Veranstaltungen und Angeboten können Sie sich dort zu aktuellen Themen aus Kirche und Gesellschaft austauschen und mit uns in Kontakt treten.

 Allein oder getrennt Erziehen

Besuchen Sie auch unsere Homepage:  
**[www.alleinerziehen.info](http://www.alleinerziehen.info)**

 ERZBISTUM KÖLN

ALLEINERZIEHENDENPASTORAL

|  |             |
|--|-------------|
| <b>„Neue Medien“</b>   | <b>» 04</b> |
| <b>Werkstatt für Angebote vor Ort</b>                                | <b>» 06</b> |
| <b>Mehrtägige Bildungsveranstaltungen</b>                            | <b>» 08</b> |
| Kurse 02 bis 14  |             |
| <b>Besondere Angebote</b>  |             |
| an drei Sonntagen   Kurs 15  | » 17        |
| für verwitwete Alleinerziehende   Kurs 16                            | » 17        |
| für verheiratete und allein<br>erziehende Mütter   Kurs 17           | » 18        |
| für Großeltern   Kurs 18   | » 19        |
| <b>Vor Ort</b>   |             |
| Familienforum Agnesviertel   Kurs 19                                 | » 20        |
| Wiehl   Kurs 20  | » 20        |
| <b>Kurs „Kinder im Blick“</b>  | <b>» 21</b> |
| <b>Angebote für Interessierte an der<br/>Alleinerziehendenarbeit</b> |             |
| Fachtagungen   Kurse 21 und 22                                       | » 22        |
| Supervision   Kurs 23  | » 23        |
| <b>„Ich habe was zu sagen ...“</b>                                   | <b>» 23</b> |
| <b>„Eissplittertorte“</b>  | <b>» 24</b> |
| <b>Freizeiten des Familien-Ferien-Trägerwerks</b>                    | <b>» 25</b> |
| <b>Weitere Angebote in der Abteilung</b>                             |             |
| Familienexerzitien für Mütter, Väter und Kinder                      | » 26        |
| Familienchorwoche  | » 28        |
| Weitere familienpastorale Angebote                                   | » 28        |
| <b>Hinweise auf andere Angebote und Programme</b>                    | <b>» 30</b> |
| <b>Bildungshäuser</b>  | <b>» 32</b> |
| <b>Referenten/Referentinnen</b>                                      | <b>» 33</b> |

---

Kurs 01

---

## WERKSTATT FÜR WÜNSCHE, IDEEN UND PROJEKTE

Den eigenen Alltag und den anderer (allein erziehender) Menschen leichter und schöner zu machen – das ist doch mal ein Ziel, das sich sehen lassen kann! Aber wo anfangen? Was könnte ich als Einzelne(r) oder mit ein paar Gleichgesinnten in meiner Stadt oder meiner Gemeinde oder Nachbarschaft anregen oder selber ausprobieren? Vielleicht habe ich schon Wünsche und Ideen in meinem Hinterkopf. Oder es gibt noch keine, aber ich hätte Lust, mit anderen Alleinerziehenden welche zu entwickeln und dann vor Ort umzusetzen, ganz konkret.

Was wird gebraucht, was fehlt, worauf habe ich Lust? Vielleicht ein Frühstückstreff für Alleinerziehende oder ein Stammtisch mit Babysitterdienst im Hintergrund? Eine Freizeitbörse, eine Theatergruppe oder einen Notdienst für plötzliche Krankheitsfälle? Eine Werkstatt für Computerfragen und kaputtes Spielzeug? Ein Gesprächskreis über Gott und die Welt oder eher eine Tauschbörse für was auch immer?

Schön, wenn es alles schon in meiner Nähe gibt. Falls es aber eben nicht das gibt, was ich mir wünsche oder brauche – dann kann ich es vielleicht selber ins Rollen bringen. Zusammen mit Anderen. Dann wäre so eine Werkstatt für mich das Richtige.

Am ersten Wochenende entwickeln und sortieren wir Wünsche und Ideen: Worauf hätte ich Lust, was traue ich mir zu, was könnte ich mal anregen oder selber auf die Beine stellen in meinem alltäglichen Umfeld? Aus vielen Ideen entsteht allmählich eine kleine Projektidee und es gibt Hilfestellungen, wie ich anfangen kann, ohne mich und Andere zu überfordern.

Am zweiten Wochenende tauschen wir aus, wie wir weitergekommen sind mit unserer Projektidee und bekommen Rat und Unterstützung von den Anderen und der Seminarleiterin.

Konkrete nächste Schritte werden geplant, damit es danach erfolgreich los- oder weitergehen kann!

Vor und nach dem zweiten Wochenende gibt es das Angebot einer Praxisberatung vor Ort. Allein oder in Regionalgruppen kann der jeweilige Stand des Projektes besprochen und gemeinsam weiterentwickelt werden. Außerdem unterstützen wir die Aktivitäten mit der Vermittlung von Räumen, kompetenten Ansprechpartnern und falls benötigt einer kleinen Anschubfinanzierung.

Im Frühjahr 2020, wenn aus den Ideen konkrete kleine oder große Aktivitäten geworden sind, gibt es eine Präsentation aller Projekte im Rahmen einer Tagesveranstaltung in Köln, zu der Kinder, Verwandte und Freunde, die Berater/-innen, die Presse und die interessierte Öffentlichkeit eingeladen werden können. Manche Aktivitäten enden dann, andere bleiben bestehen oder gehen erst richtig los – wir werden sehen.

Lust bekommen? Fragen? Melden Sie sich bei Gertrud Ganser, sie erzählt Ihnen gern mehr von der Wünsche-Werkstatt! Oder Sie melden sich einfach an, vielleicht auch zu zweit als Tandem-Team.

|                         |   |
|-------------------------|---|
| <b>Zielgruppe</b>       | (Ehemalige) Allein erziehende Frauen und Männer mit Betreuung für Kinder und Jugendliche jeden Alters   |
| <b>Referentin</b>       | Valeria Aebert  |
| <b>Termine und Orte</b> | Freitag, 13. September 2019, 18.00 Uhr bis<br>Sonntag, 15. September 2019, 15.30 Uhr<br>Haus Altenberg, Odenthal und<br>Freitag, 29. November 2019, 18.00 Uhr bis<br>Sonntag, 1. Dezember 2019, 15.30 Uhr<br>Kardinal-Schulte-Haus, Bensberg<br>Praxisberatung nach Absprache |
| <b>Kursgebühr</b>       | 160 Euro  |

---

Kurs 02

---

## WIE TICKST DU?

### Vom Umgang mit Jungs

Jungs sind anders – heißt es oft. Muss man sie dann auch anders erziehen? Was brauchen sie, um gesund groß zu werden? Ist es normal, dass mir mein Sohn manchmal so fremd vorkommt? Ist der „kleine Unterschied“ wirklich so bedeutsam?

Wir wollen dem Thema auf den Grund gehen und aufbauend auf Ihren Erfahrungen im kreativen Austausch nach Antworten suchen, die Ihnen im Alltag zu mehr Gelassenheit und Zuversicht verhelfen können.

|                     |  |
|---------------------|--|
| <b>Zielgruppe</b>   | Allein erziehende Frauen mit Betreuung für Kinder und Jugendliche jeden Alters |
| <b>Referent/-in</b> | Gerd Reiners und Svenja Rixen  |
| <b>Termin</b>       | Freitag, 1. Februar 2019, 18.00 Uhr bis Sonntag, 3. Februar 2019, 15.30 Uhr    |
| <b>Ort</b>          | Kardinal-Schulte-Haus, Bensberg  |
| <b>Kursgebühr</b>   | 80 Euro pro Familie (Kostenreduzierung möglich)                                |



## Kurs 03

**UND WENN WIR UNS SELBST ETWAS GUTES TUN ...**

Der Alltag als Alleinerziehende ist anstrengend. Umso wichtiger ist es, dass wir selber etwas für unser Wohlbefinden tun. Wir wollen Vieles ausprobieren, was Körper und Geist guttut: Inne halten, zur Ruhe kommen, Loslassen, uns nach Lust und Laune bewegen ... Dazu machen wir klassische Yoga-Übungen, Phantasiereisen, Achtsamkeits- und Entspannungsübungen, einen Spaziergang ... und wir schauen nach kleinen Dingen, die uns im Alltag stärken und glücklicher machen können.

|                      |  |
|----------------------|--|
| <b>Zielgruppe</b>    | Allein erziehende Frauen mit Betreuung für Kinder und Jugendliche jeden Alters |
| <b>Referentinnen</b> | Lyra Anton und Sylvia Conrad   |
| <b>Termin</b>        | Freitag, 22. Februar 2019, 18.00 Uhr bis Sonntag, 24. Februar 2019, 15.30 Uhr  |
| <b>Ort</b>           | Kardinal-Schulte-Haus, Bensberg  |
| <b>Kursgebühr</b>    | 80 Euro pro Familie (Kostenreduzierung möglich)                                |

## Kurs 04

**LEBENDIGKEIT FÜR KÖRPER, GEIST UND SEELE**

Unser Körper, unser Geist und unsere Seele brauchen immer wieder neue Energie. Diese kann aus Bewegung, Entspannung, Texten, Gesprächen und einem wertschätzenden Umgang miteinander entstehen. An diesem Wochenende haben Sie die Gelegenheit verschiedene Möglichkeiten zu erproben, um mit neuer Kraft in den Alltag zurückzukehren. Wir arbeiten mit kreativen Methoden wie BodySense, Life Kinetik, Phantasiereisen, Texten und Bildern.

|                      |  |
|----------------------|--|
| <b>Zielgruppe</b>    | Allein erziehende Frauen mit Betreuung für Kinder und Jugendliche jeden Alters |
| <b>Referentinnen</b> | Gabriele Pechel und Michaela Pechel  |
| <b>Termin</b>        | Freitag, 15. März 2019, 18.00 Uhr bis Sonntag, 17. März 2019, 15.30 Uhr        |
| <b>Ort</b>           | Haus Maria in der Aue, Wermelskirchen  |
| <b>Kursgebühr</b>    | 80 Euro pro Familie (Kostenreduzierung möglich)                                |

## Kurs 05

**DANKBARKEIT – EINE LIEBESERKLÄRUNG  
AN DAS LEBEN**

Leider konzentrieren wir uns im Alltag häufig auf das Negative und übersehen all die positiven Dinge, die das Leben uns schenkt. Dabei ist es keineswegs normal, dass es uns gut geht. Gott sei Dank gibt es selbst in schwierigen Zeiten Menschen, die uns helfen und Augenblicke, die uns Freude bereiten. An diesem Wochenende wollen wir unsere Sinne schärfen für die Dankbarkeit, das Gefühl, wenn sich das Herz erinnert.

|                      |  |
|----------------------|--|
| <b>Zielgruppe</b>    | Allein erziehende Frauen mit Betreuung für Kinder und Jugendliche jeden Alters |
| <b>Referentinnen</b> | Diane Michel und Ingrid Schütte-Nießen   |
| <b>Termin</b>        | Freitag, 29. März 2019, 18.00 Uhr bis<br>Sonntag, 31. März 2019, 15.30 Uhr     |
| <b>Ort</b>           | Haus Altenberg, Odenthal   |
| <b>Kursgebühr</b>    | 80 Euro pro Familie (Kostenreduzierung möglich)                                |

## Kurs 06

**GENIESSEN ZU SEIN!!!**

Die gute Fee der Firma, der hilfsbereite Kollege, die umsichtige Mutter, der künstlerische Vater, die engagierte Vereinsfrau, der zuverlässige Sportsmann ... Du bist so viel stärker, als Du glaubst! Ein Wochenende mit Entspannung und Freude wollen wir mit achtsamem Blick auf uns gemeinsam gestalten und dabei Begabungen (neu) entdecken, eigene Ressourcen und Möglichkeiten zu selbstbestimmtem Leben in den Fokus nehmen.

|                     |   |
|---------------------|---|
| <b>Zielgruppe</b>   | Allein erziehende Frauen und Männer mit Betreuung für Kinder und Jugendliche jeden Alters |
| <b>Referent/-in</b> | Anja Grünewald und Marcus Tannebaum   |
| <b>Termin</b>       | Freitag, 24. Mai 2019, 18.00 Uhr bis<br>Sonntag, 26. Mai 2019, 15.30 Uhr                  |
| <b>Ort</b>          | Haus Altenberg, Odenthal  |
| <b>Kursgebühr</b>   | 80 Euro pro Familie (Kostenreduzierung möglich)   |

---

Kurs 07

---

## ES WERDE – LEBENS(T)RAUM SCHÖPFUNG

Im bisweilen erschöpfenden Alltag verlieren wir manchmal den Blick für das Schöpferische in uns. Wir verspüren vielleicht den Wunsch, das schöpferische Gleichgewicht zu erhalten. An diesem Wochenende wollen wir uns Zeit nehmen für das Staunen über Schöpferisches in uns und um uns herum, gemeinsam der Schöpfung in der Natur begegnen, unseren inneren schöpferischen Quellen auf die Spur kommen und darüber nachdenken wie wir, so wie Papst Franziskus in seiner Enzyklika „Laudato si“ schreibt, einen Beitrag für den „Schutz des Hauses der Schöpfung“ übernehmen können – mit naturpädagogischen Elementen, Texten, kreativem Gestalten und dem Austausch über einen nachhaltigen Lebensstil.

|                      |  |
|----------------------|--|
| <b>Zielgruppe</b>    | Allein erziehende Frauen mit Betreuung für Kinder und Jugendliche jeden Alters |
| <b>Referentinnen</b> | Silke Dust und Annette Eberth-Keil   |
| <b>Termin</b>        | Freitag, 21. Juni 2019, 18.00 Uhr bis<br>Sonntag, 23. Juni 2019, 15.30 Uhr     |
| <b>Ort</b>           | Haus Maria in der Aue, Wermelskirchen  |
| <b>Kursgebühr</b>    | 80 Euro pro Familie (Kostenreduzierung möglich)                                |

Kurs 08

**... UND DANN GESCHEHEN WUNDER!****Auszeit mit spirituellen Impulsen,  
Stille und Austausch**

Manchmal wünschen wir uns ein Wunder, wenn die Sehnsucht nach Veränderung groß ist. Manchmal geschieht etwas, was wir als Wunder erleben. Manchmal warten wir vergebens. Henry David Thoreau schreibt davon, dass Wunder geschehen, wenn wir das, was in uns liegt, in die Welt tragen. Dieser Mut machenden Erfahrung wollen wir in den Tagen im Kloster folgen. Wunder geschehen, wenn wir die uns von Gott mitgegebene, innere Kraft entdecken und nach Wegen suchen, sie in unser Leben einzubringen.

Neben Gesprächen in der Gruppe wird es Zeiten der Stille, spirituelle und biblische Impulse, Übungen sowie Angebote zum kreativen Tun geben. Die klösterliche Atmosphäre und die Stille der Umgebung laden dazu ein, zur Ruhe zu kommen und Raum für Wunder zu lassen.

|                      |  |
|----------------------|--|
| <b>Zielgruppe</b>    | Allein erziehende Frauen<br>Bei dieser Veranstaltung wird keine Kinderbetreuung angeboten. |
| <b>Referentinnen</b> | Gertrud Ganser und Theresia Stamm  |
| <b>Termin</b>        | Montag, 15. Juli 2019, 15.30 Uhr bis<br>Freitag, 19. Juli 2019, 13.30 Uhr                  |
| <b>Ort</b>           | Kloster Ehrenstein, Neustadt/Wied  |
| <b>Kursgebühr</b>    | 60 Euro (Kostenreduzierung möglich)  |

Diese Veranstaltung findet in Kooperation mit der Katholischen Beratungsstelle für Ehe-, Familien- und Lebensfragen Köln-Porz statt.



## Kurs 09

## „EIGENTLICH BIN ICH GANZ ANDERS, NUR KOMME ICH SO SELTEN DAZU.“

Aber in dieser Sommerwoche nehme ich mir die Zeit, mich neu und wieder zu entdecken und lasse Vernachlässigtes wieder sichtbar werden. Dabei helfen Musik, Tanz und kreatives Tun. Auch Entspannung und Gespräche kommen nicht zu kurz.

|                      |   |
|----------------------|---|
| <b>Zielgruppe</b>    | Allein erziehende Frauen mit Betreuung für Kinder ab 3 und Jugendliche  |
| <b>Referentinnen</b> | Brigitte Benson und Ingrid Schütte-Nießen   |
| <b>Termin</b>        | Sonntag, 18. August 2019, 15.30 Uhr bis<br>Samstag, 24. August 2019, 13.00 Uhr                                  |
| <b>Ort</b>           | Haus Altenberg, Odenthal  |
| <b>Kursgebühr</b>    | 150 Euro pro Erwachsene, 50 Euro für das erste Kind, 30 Euro für jedes weitere Kind (Kostenreduzierung möglich) |

## Kurs 10

## PUBERTÄT – BITTE WENDEN! DIE ROUTE WIRD NEU BERECHNET ...

Im Gehirn ist Baustelle, bisher unbekannte Hormone werden ausgeschüttet und jeder kleine Funke kann eine Explosion auslösen. Pubertät ist Erziehung für Fortgeschrittene – wie gut, dass sie erst zum Schluss kommt! Und allein erziehende Mütter oder Väter müssen auch noch oft alleine die Nerven behalten. Wir möchten erproben, wie es gelingen kann, die durch die Teenager gestellten Herausforderungen zu bewältigen und dabei selber nicht unterzugehen.

|                     |   |
|---------------------|---|
| <b>Zielgruppe</b>   | Allein erziehende Frauen und Männer mit Betreuung für Kinder und Jugendliche jeden Alters |
| <b>Referent/-in</b> | Gerd Reiners und Svenja Rixen   |
| <b>Termin</b>       | Freitag, 4. Oktober 2019, 18.00 Uhr bis<br>Sonntag, 6. Oktober 2019, 15.30 Uhr            |
| <b>Ort</b>          | Haus Maria in der Aue, Wermelskirchen   |
| <b>Kursgebühr</b>   | 80 Euro pro Familie (Kostenreduzierung möglich)   |

---

**Kurs 11**

---

**„JETZT IST DIE ZEIT ...“ ALOIS ALBRECHT**

... die Zeit wofür? Vieles drängt auf mich ein und es ist schwer zu spüren, was wirklich wichtig ist, und sich für einen nächsten Schritt oder fürs Verweilen zu entscheiden. Über die biblische Geschichte zweier Frauen, mit Gesprächen, körperorientierten Übungen, Einzelarbeit und Elementen des Bibliodramas wollen wir uns auf die Suche begeben nach dem, wozu ich gerade jetzt aufgerufen bin.

|                     |   |
|---------------------|---|
| <b>Zielgruppe</b>   | Allein erziehende Frauen und Männer mit Betreuung für Kinder und Jugendliche jeden Alters |
| <b>Referent/-in</b> | Gertrud Ganser und Frank Wasser   |
| <b>Termin</b>       | Freitag, 25. Oktober 2019, 18.00 Uhr bis<br>Sonntag, 27. Oktober 2019, 15.30 Uhr          |
| <b>Ort</b>          | Haus Altenberg, Odenthal  |
| <b>Kursgebühr</b>   | 80 Euro pro Familie (Kostenreduzierung möglich)   |

---

**Kurs 12**

---

**WAS TRÄGT MICH UND LÄSST MICH ICH-SELBST SEIN?**

Woran kann ich festmachen, dass ich ein ausgeglichenes Leben führe oder was genau ich dafür brauche? Wenn ich das Gefühl habe, aus dem Gleichgewicht geraten zu sein, wie finde ich heraus, was ich benötige, um wieder in Balance zu kommen und ganz Ich-Selbst zu sein? Mit dem Modell der „Säulen der Identität“, mit Kreativität und Körperarbeit, Meditation und Gespräch machen wir uns auf Entdeckungsreise.

|                      |  |
|----------------------|--|
| <b>Zielgruppe</b>    | Allein erziehende Frauen mit Betreuung für Kinder und Jugendliche jeden Alters     |
| <b>Referentinnen</b> | Claudia Gabriel und Petra Terpe  |
| <b>Termin</b>        | Freitag, 22. November 2019, 18.00 Uhr bis<br>Sonntag, 24. November 2019, 15.30 Uhr |
| <b>Ort</b>           | Haus Maria in der Aue, Wermelskirchen  |
| <b>Kursgebühr</b>    | 80 Euro pro Familie (Kostenreduzierung möglich)                                    |

## Kurs 13

**DU MACHST MEINE FINSTERNIS HELL! (PSALM 18)****Ein besinnliches Wochenende zu Beginn des Advents**

Helligkeit und Finsternis – beide gehören zu unserem Leben. Dunkelheit begrenzt unsere Möglichkeiten, Helligkeit lässt uns sehen und erweitert unseren Horizont. Wir wollen herausfinden, wer oder was die Wende von der Dunkelheit in die Helligkeit bewirkt, und Licht für unser Leben entdecken.

Mit biblischen Impulsen, Fantasiereisen, Gesprächen und Zeiten der Ruhe wollen wir nachspüren, welche Rolle Gottes Zusage in unserem Leben spielt, und was Advent für uns bedeuten kann.

|                   |   |
|-------------------|---|
| <b>Zielgruppe</b> | Allein erziehende Frauen mit Betreuung für Kinder und Jugendliche jeden Alters  |
| <b>Referentin</b> | Gabriele Pechel   |
| <b>Termin</b>     | Freitag, 13. Dezember 2019, 18.00 Uhr bis Sonntag, 15. Dezember 2019, 15.30 Uhr |
| <b>Ort</b>        | Kardinal-Schulte-Haus, Bensberg   |
| <b>Kursgebühr</b> | 80 Euro pro Familie (Kostenreduzierung möglich)                                 |





---

Kurs 14

---

## „ZWANZIG ZWANZIG – HAT WAS!“

Aber was? Das wird sich noch rausstellen! Was hatten wir, als wir zwanzig waren? Und wer möchte nochmal zwanzig sein?? Zusammen probieren wir, entdecken wir, denken nach, entspannen uns und feiern Richtung zwanzig zwanzig und dann weiter!

|                      |   |
|----------------------|---|
| <b>Zielgruppe</b>    | Allein erziehende Frauen mit Betreuung für Kinder ab 3 und Jugendliche  |
| <b>Referentinnen</b> | Beate Reuter und Teresa Schlummer   |
| <b>Termin</b>        | Samstag, 28. Dezember 2019, 15.00 Uhr bis Donnerstag, 2. Januar 2020, 13.00 Uhr                               |
| <b>Ort</b>           | Haus Arche Noah, Marienberge, Katzwinkel  |
| <b>Kursgebühr</b>    | 120 Euro pro Erwachsener, 35 Euro für das 1. Kind, 20 Euro für jedes weitere Kind (Kostenreduzierung möglich) |

## Kurs 15

## „STRASS STATT STRESS“ – DANKE, MIR GEHT'S GLÄNZEND!

Wir stellen unser Licht unter den Scheffel ... wer kennt diese Redensart nicht und handelt viel zu oft danach? An den drei aufeinander aufbauenden Seminartagen wollen wir erkunden, welches Potenzial in uns schlummert, womit wir glänzen und welche Möglichkeiten darin liegen. Wieder zu entdecken, wie diese Fähigkeiten helfen, den Anforderungen des Alltags zu begegnen, lässt uns strahlen.

|                   |  |
|-------------------|--|
| <b>Zielgruppe</b> | Allein erziehende Frauen mit Betreuung für Kinder und Jugendliche jeden Alters   |
| <b>Referentin</b> | Ulrike Geier-Schott  |
| <b>Termine</b>    | Sonntags am 1. September, 27. Oktober und 24. November 2019, 09.00 bis 16.30 Uhr |
| <b>Ort</b>        | Kardinal-Schulte-Haus, Bensberg  |
| <b>Kursgebühr</b> | 30 Euro pro Familie (Kostenreduzierung möglich)                                  |

## Kurs 16

## IN DER MITTE DER NACHT BEGINNT EIN NEUER TAG Alleinerziehende nach dem Tode des Partners/der Partnerin

Sich selbst Zeit und Raum zu nehmen, um den eigenen Lebensweg, der nun anders als geplant verlaufen wird, anzuschauen – dafür ist im Alltag mit Kindern oft kein Platz: Was war, wie ist es jetzt und wie kann es werden? Was kann ich tun, dass mein Leben weiterhin lebens- und liebenswert bleibt? In Gesprächen, persönlicher Reflexion und in begleitendem kreativen Arbeiten mit Papier, Farbe und Ton können erste Antworten auf diese Fragen entstehen.

|                   |  |
|-------------------|--|
| <b>Zielgruppe</b> | Allein erziehende Frauen und Männer nach dem Tode des Partners/der Partnerin mit Betreuung für Kinder und Jugendliche jeden Alters |
| <b>Referentin</b> | Barbara Frintrop   |
| <b>Termin</b>     | Freitag, 8. März 2019, 18.00 Uhr bis<br>Sonntag, 10. März 2019, 15.30 Uhr  |
| <b>Ort</b>        | Haus Maria in der Aue, Wermelskirchen  |
| <b>Kursgebühr</b> | 80 Euro pro Familie (Kostenreduzierung möglich)  |

## Kurs 17

## **MITTE STÄRKEN – AUS DER MITTE LEBEN**

### **Wochenende für verheiratete und allein erziehende Mütter**

Bevor der Winter beginnt, füllen sich in der Natur die Kammern und Speicher mit Vorräten. Auch wir haben in uns Reservoirs, aus denen wir schöpfen und uns nähren können – allerdings müssen auch die immer wieder gefüllt werden und mitunter fehlen uns die Zugänge zu unseren inneren Speichern und Kraftquellen. Wir laden ein, mit allen Sinnen Ressourcen zu stärken, um so die eigenen Stärken und verborgenen Schätze mit liebevoller Aufmerksamkeit zu entwickeln und sie als freudvolle Kraft zur Gestaltung des Lebens nutzen zu können. Mit Meditation und Körperwahrnehmung, Einzel-, Zweier- und Gruppenarbeit werden wir Körper, Seele und Geist gleichermaßen einbeziehen.

|                      |  |
|----------------------|--|
| <b>Zielgruppe</b>    | Verheiratete und allein erziehende Mütter mit Betreuung für Kinder und Jugendliche jeden Alters  |
| <b>Referentinnen</b> | Claudia Gabriel und Petra Terpe  |
| <b>Termin</b>        | Freitag, 1. November 2019, 18.00 Uhr bis<br>Sonntag, 3. November 2019, 15.30 Uhr   |
| <b>Ort</b>           | Haus Venusberg, Bonn   |
| <b>Kursgebühr</b>    | 80 Euro pro Familie (Kostenreduzierung möglich)<br>Diese Veranstaltung wird in Kooperation mit dem Familienbund Kolping Köln durchgeführt. |
| <b>Anmeldung</b>     | Familienbund Kolping Köln, Maria Graci,<br>0221 2839541, maria.graci@kolping-koeln.de  |



## Kurs 18

**„ICH BLEIB DOCH OMA/OPA!“****Großeltern sein nach der Trennung  
oder Scheidung der eigenen Kinder**

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?“, „Welche Rechte habe ich?“, „Habe ich etwas falsch gemacht?“, „Was kann ich tun?“, „Muss ich etwas tun?“ sind einige der bewegenden Fragen, auf die wir an diesem Tag Antworten finden wollen. Wir werden uns mit dem beschäftigen, was sich durch eine Trennung verändert, was hilfreich für Kinder ist und welche Bedeutung Großeltern dabei zukommen kann.

**Zielgruppe**

Großeltern und Interessierte

**Referent/-innen**Gertrud Ganser, Pfarrer Peter Jansen  
und Bettina Weise**Termin**Samstag, 30. März 2019,  
von 10.00 bis 15.30 Uhr,  
9.30 Uhr Stehkafee**Ort**

Maternushaus Köln

**Kursgebühr**

9 Euro (einschl. Mittagessen)

**Anmeldung**

bis zum 18. März 2018

Diese Veranstaltung wird in Kooperation mit  
dem Familienbund Kolping Köln durchgeführt.

Für Großeltern nach Trennung ihres Sohnes/ihrer Tochter ist ein Flyer erstellt worden, der bei Dorothea Leufgen (0221 1642 1369, [dorothea.leufgen@erzbistum-koeln.de](mailto:dorothea.leufgen@erzbistum-koeln.de)) kostenfrei bestellt werden kann. Er enthält Hinweise für den Umgang mit Kindern und Enkelkindern sowie Ideen dazu, was in einer solchen Situation gut tun kann.

## Kurs 19

**HEUTE NEHME ICH MIR ZEIT ...****Time-out-Tag für allein erziehende Frauen mit Kindern bis 12 Jahren**

Zeit, etwas Schönes mit meinem Kind zu erleben, Zeit für mich, um inne zu halten und Zeit, mit Anderen ins Gespräch zu kommen. Entspannung, Kreativität und religiöse Impulse runden den Tag ab. Nach einem gemeinsamen Vormittag und Mittagessen mit den Kindern haben am Nachmittag Frauen und Kinder ein jeweils eigenes Programm.

|                      |  |
|----------------------|--|
| <b>Referentinnen</b> | Hanna Heck, Melanie Seitz und Team   |
| <b>Termine</b>       | Samstag, 16. Februar, 11. Mai, 6. Juli, 21. September und 16. November 2019, jeweils von 10.00 bis 17.30 Uhr<br>(Anmeldung für einzelne Termine möglich) |
| <b>Ort</b>           | Familienforum Agnesviertel, Köln   |
| <b>Kursgebühr</b>    | 10 Euro pro Familie und Termin einschließlich Mittagessen (Kostenreduzierung möglich)  |

Diese Veranstaltung findet in Kooperation mit dem Katholischen Familienforum Agnesviertel statt.

## Kurs 20

**RAUS AUS DEM HAMSTERRAD****Stressabbau für allein erziehende Frauen mit Kindern bis 12 Jahren**

Um aus dem Hamsterrad herauszukommen, wollen wir Entspannungsübungen – teilweise gemeinsam mit den Kindern – ausprobieren. Daneben gibt es Anleitungen dazu, wie Stress reduziert werden kann, um ruhiger zu werden und schwierige Situationen leichter zu bewältigen. Während die Frauen unter sich sind, haben die Kinder ihr eigenes Programm.

|                      |   |
|----------------------|---|
| <b>Referentinnen</b> | Ulla Seitz und Waltraud Nentwich  |
| <b>Termine</b>       | Samstag, 6. April und 28. September 2019, jeweils von 10.00 bis 17.30 Uhr<br>(Anmeldung für einen einzelnen Termin möglich) |
| <b>Ort</b>           | Waldhotel Tropfsteinhöhle, Wiehl  |
| <b>Kursgebühr</b>    | 10 Euro pro Familie und Termin einschließlich Mittagessen   |

Diese Veranstaltung findet in Kooperation mit der Katholischen Beratungsstelle für Ehe-, Familien- und Lebensfragen Gummersbach statt.

## KURS „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. Der Kurs, der neben Information und Gespräch auch das Trainieren alltagstauglicher Kompetenzen bietet, behandelt drei grundlegende Fragen:

- » Wie kann ich die Beziehung zu meinem Kind positiv gestalten und seine Entwicklung fördern?
- » Was kann ich tun, um Stress zu vermeiden und abzubauen?
- » Wie kann ich den Kontakt zum anderen Elternteil im Sinne meines Kindes gestalten?

Der Kurs findet an sechs bzw. sieben Abenden statt, die Elternteile befinden sich jeweils in getrennten Gruppen. Informationen zu Kursorten in der Nähe finden Sie unter [www.alleinerziehen.info](http://www.alleinerziehen.info), allgemeine Informationen zum Kurskonzept unter [www.kinderimblick.de](http://www.kinderimblick.de)

## FORTBILDUNG ZUR LEITUNG VON KURSEN „KINDER IM BLICK“

|              |  |
|--------------|--|
| Zielgruppe   | Personen mit pädagogischer oder psychologischer Grundausbildung und Erfahrung in der Gruppenleitung sowie in der Arbeit mit Eltern in Trennungs- und Scheidungssituationen |
| Referent/-in | Katrin Normann und Stefan Holzer   |
| Termin       | 13. bis 15. November 2019 und Anfang 2020  |
| Ort          | Diözesancaritasverband Köln,<br>Georgstr. 7, 50676 Köln  |
| Information  | Gertrud Ganser, 0221 1642 1129,<br><a href="mailto:gertrud.ganser@erzbistum-koeln.de">gertrud.ganser@erzbistum-koeln.de</a>  |
| Anmeldung    | Diözesancaritasverband Köln<br><a href="http://www.fortbildung-caritasnet.de">www.fortbildung-caritasnet.de</a>  |

## FORTBILDUNG: GELASSEN IN TURBULENTEN ZEITEN – STRESSBEWÄLTIGUNG FÜR MÜTTER IN TRENNUNGSKRISEN

|            |   |
|------------|---|
| Zielgruppe | Trainer/-innen Kinder im Blick, Paar- u. Familientherapeuten/-innen   |
| Referentin | Katrin Normann  |
| Termin     | 26. bis 27. September 2019  |
| Ort        | Gästehaus St. Georg, Rolandstr. 61, 50677 Köln  |
| Anmeldung  | Diözesancaritasverband Köln<br><a href="http://www.fortbildung-caritasnet.de">www.fortbildung-caritasnet.de</a> |

## Kurs 21

**WERTSCHÄTZENDE KOMMUNIKATION**

Für Alleinerziehende, die für ihren Alltag häufig viel an Energie und Lebensfreude verbrauchen, ist es wichtig, gut verbunden mit sich und offen für die Anliegen anderer zu bleiben. Die „Gewaltfreie Kommunikation“ nach Marshall B. Rosenberg macht erfahrbar, dass es stets Bedürfnisse sind, die unser Handeln motivieren. Die Sprachmuster der Gewaltfreien Kommunikation sorgen für Klarheit im Kommunikationsprozess. Sie ermöglichen es, Ärger auszudrücken bzw. zu hören und Schuldzuweisungen und Rechtfertigungen in lebensdienlichere Konzepte zu wandeln. Als Haltung und Methode ermöglicht sie es, Herausforderungen zunehmend entspannter zu meistern und kann so in der Arbeit mit Alleinerziehenden ein hilfreicher Ansatz sein.

|                   |  |
|-------------------|--|
| <b>Zielgruppe</b> | Fachtagung für Mitarbeitende in der Arbeit mit Alleinerziehenden |
| <b>Referentin</b> | Beate Waltrup  |
| <b>Termin</b>     | Dienstag, 9. April 2019, 9.30 bis 16.00 Uhr                      |
| <b>Ort</b>        | Maternushaus, Köln   |
| <b>Kursgebühr</b> | Keine  |

## Kurs 22

**MIT MEINEN RESSOURCEN FAMILIEN STÄRKEN**

Menschen, die mit Alleinerziehendenfamilien arbeiten – sei es ehrenamtlich oder hauptamtlich – stehen vor spezifischen Herausforderungen bei der professionellen Gestaltung ihrer Rolle. Wir wollen gemeinsam reflektieren, was hilfreich sein kann, um die eigenen Kompetenzen Rat gebend und stabilisierend einzubringen, und wo es nötig ist, sich im Sinne der Selbstfürsorge abzugrenzen.

|                   |  |
|-------------------|--|
| <b>Zielgruppe</b> | Fachtagung für Mitarbeitende in der Arbeit mit Alleinerziehenden |
| <b>Referentin</b> | Almut Lessenich  |
| <b>Termin</b>     | Mittwoch, der 27. November 2019,<br>9.30 bis 16.00 Uhr           |
| <b>Ort</b>        | Maternushaus, Köln   |
| <b>Kursgebühr</b> | Keine  |

## Kurs 23

**SUPERVISION FÜR MITARBEITENDE  
IN DER ALLEINERZIEHENDENARBEIT**

In der Gruppe wird die Chance geboten, die berufliche Rolle, das Arbeitsumfeld und die Arbeit mit Alleinerziehenden zu reflektieren. Beim Betrachten von Beratungs- und Gruppenprozessen, von Konflikten und möglichen Lösungen lädt die Perspektivenvielfalt einer Gruppe zum „fremden“ Blick ein. Systemische Supervision erleichtert das Durchspielen von Handlungsschritten, lässt Ressourcen deutlich werden und stärkt die Kompetenzen.

|                   |  |
|-------------------|--|
| <b>Zielgruppe</b> | Mitarbeitende in der Alleinerziehendenarbeit (max. 6 Personen)   |
| <b>Referentin</b> | Gertrud Ganser   |
| <b>Termin</b>     | Montag, 21. Januar 2019, 9.30 bis 12.00 Uhr, weitere Treffen nach Vereinbarung im Abstand von 6 bis 8 Wochen |
| <b>Ort</b>        | Generalvikariat Köln   |
| <b>Anmeldung</b>  | bis zum 17. Januar 2019 erforderlich   |

Auf Anfrage können auch Termine für eine Einzelsupervision vereinbart werden.

**Ich habe was zu sagen!**

Wir suchen immer noch selbst verfasste Texte, Gedichte oder Gebete von Müttern und Vätern, die alleine oder getrennt erziehen. Es interessiert uns, mehr von Ihnen, Ihren Gefühlen, Gedanken und Wünschen zu erfahren. Gerne würden wir diese veröffentlichen, z. B. auf Facebook, unserer Homepage, einer kleinen Sammlung oder ... – gerne auch anonym. Vielleicht kann es auch eine Lesung geben. Wer weiß – lassen Sie sich überraschen! Wie auch immer, wir möchten Sie zu Wort kommen lassen und Ihnen eine Plattform bieten für das, was Ihnen am Herzen liegt. Sicher ist nur, dass auf alle, die teilnehmen, eine kleine Überraschung wartet. Wir sind schon ganz gespannt und können es kaum erwarten, etwas von Ihnen zu lesen zu bekommen! Einsendeschluss an [gertrud.ganser@erzbistum-koeln.de](mailto:gertrud.ganser@erzbistum-koeln.de) ist der 30. April 2019.



---

## „EisSplitterTorte“

### **Alleinerziehende zeigen ihr Talent und machen Theater**

Mit Elementen des Improvisationstheaters an Wochenenden hat es angefangen. Manche Frauen hat es nicht mehr losgelassen: die Lust, die Bühne zu stürmen, sich und eine Idee ins Spiel zu bringen, an der Entwicklung einer Szene mitzuarbeiten ...

So entstand im Frühjahr 2011 eine feste Theatergruppe Alleinerziehender im Erzbistum Köln, die mit selbst entwickelten Szenen Leben auf die Bühne bringt. Ihre Auftritte zum Leben als Alleinerziehende, zu Armut und anderen sozialpolitischen Themen lösen Nachdenklichkeit und Beifall gleichermaßen aus.

Näheres zur Gruppe und zur Möglichkeit, diese theaterbegeisterten Frauen für ein Anspiel zu engagieren, erfahren Sie unter [www.alleinerziehen.info](http://www.alleinerziehen.info). Gerne schicken wir Ihnen auch den entsprechenden Flyer zu. Am Mitmachen interessierte Frauen können sich gerne melden ([gertrud.ganser@erzbistum-koeln.de](mailto:gertrud.ganser@erzbistum-koeln.de)).

## SOMMER PUR!

Auszeit, innehalten, zur Ruhe kommen und Kräfte sammeln, ermöglichen wir Müttern und Vätern zur Sommerzeit. Kinder ab 3 Jahre werden vormittags und nach dem Mittagessen betreut. Eine gute Zeit für die Mütter oder Väter, Kontakte zu knüpfen, sich auszutauschen oder an den vielfältigen Angeboten des Hauses teilzunehmen. Gemeinsame Aktionen mit den Kindern kommen ebenfalls nicht zu kurz.

|               |   |
|---------------|---|
| <b>Termin</b> | So., 4. August 2019 bis So., 11. August 2019  |
| <b>Ort</b>    | Haus Maria in der Aue, Wermelskirchen   |
| <b>Kosten</b> | Erwachsene/Jugendliche ab 16 J. 364 Euro<br>Kinder 10–15 J. 238 Euro<br>Kinder 3–9 J. 203 Euro<br>Kinder bis 2 J. 105 Euro<br>inkl. Übernachtung, Vollverpflegung, Kinderbetreuung. Es zahlen nur die Erwachsenen und das jeweils älteste Kind, gefördert durch die Familienpastoral im Erzbistum Köln. |

## WINTER PUR!

Mitten in der wunderbaren Winterlandschaft des Bergischen Landes das Jahr genussvoll ausklingen lassen und mit anderen Müttern und Vätern einen kraftvollen Blick ins neue Jahr wagen. Eine umfangreiche Kinderbetreuung und ein fein abgestimmtes Familienprogramm verbinden die Möglichkeit für ausgiebige Erholung und für kontaktreiche Erlebnisse.

|               |  |
|---------------|--|
| <b>Termin</b> | Fr., 27. Dezember 2019, bis Do., 2. Januar 2020  |
| <b>Ort</b>    | Haus Maria in der Aue, Wermelskirchen  |
| <b>Kosten</b> | Erwachsene/Jugendliche ab 16 J. 330 Euro<br>Kinder 10–15 J. 204 Euro<br>Kinder 3–9 J. 174 Euro<br>Kinder bis 2 J. 90 Euro<br>inkl. Übernachtung, Vollverpflegung, Kinderbetreuung. Es zahlen nur die Erwachsenen und das jeweils älteste Kind, gefördert durch die Familienpastoral im Erzbistum Köln. |

### Information und Anmeldung

bei den Angeboten auf dieser Seite:

Familien-Ferien-Trägerwerk e. V.

Telefon 02193 50600 | [info@fftw.de](mailto:info@fftw.de) | [www.fftw.de](http://www.fftw.de)

## EXERZITIEN FÜR MÜTTER, VÄTER UND IHRE KINDER

Die ignatianischen Exerzitien laden dazu ein, sich Zeit für die persönliche Beziehung zu Gott zu nehmen, ihr Raum zu geben und sie als eine Kraftquelle für den Familien-Alltag zu erfahren. Mütter und Väter können gemeinsam oder alleine mit ihren Kindern an den Exerzitien teilnehmen. Aus der Perspektive der Evangelien nehmen Sie während dieser fünftägigen Auszeit Ihr Leben intensiv und bewusst in den Blick und werden offen für Gottes Wort. Der Tagesablauf ist so gestaltet, dass Sie als Frau und Mann, als Mutter und Vater die nötigen freien Zeitfenster für diese Offenheit finden können. Lassen Sie sich ein, auf diese gemeinsame Gottsuche in allem...im Schweigen, in biblischen Impulsen oder während der Besinnungs- und Gebets- und Gottesdienstzeiten. Das Miteinander der Kinder sowie der Jugendlichen – im Alter zwischen 4 und 14 Jahren – wird altersgerecht und religionspädagogisch betreut und gestaltet, Spiel und Inhalt ergänzen sich dabei sinnvoll. Während des Essens als auch punktuell im Tagesverlauf gibt es immer auch gemeinsame Zeiten mit Erwachsenen, Jugendlichen und Kindern. Der gegenseitige Austausch über die gesammelten Erfahrungen ist ebenso ein fester Bestandteil der Exerzitien wie die begleitenden Einzelgespräche und die Feier der Eucharistie.

**Kosten** Für katholische Teilnehmende aus dem Erzbistum Köln: Erwachsene 250 Euro, Kinder kostenfrei. Für andere Teilnehmende bitte jeweils die Kosten erfragen.

---

## MEINE HOFFNUNG UND MEINE FREUDE ...

**Termin** Mittwoch, 17. Juli 2019, 17.00 Uhr bis Sonntag, 21. Juli 2019, 14.00 Uhr

**Ort** Bildungshaus Kloster Horrem, Kerpen-Horrem

**Team** PR Joh. Markus Schlüter, PR Georg Lingnau, Pfr. Hans-Günther Korr, Birgit Pfannkuchen, Bettina Schmidt

**Information** Markus Schlüter, 02241 25542 20, [j.m.schlueter@gemeindepastoral-siegburg.de](mailto:j.m.schlueter@gemeindepastoral-siegburg.de)

**Anmeldung** [info@edith-stein-exerzitienhaus.de](mailto:info@edith-stein-exerzitienhaus.de)

## VATER UNSER LEBEN

|           |   |
|-----------|---|
| Termin    | Mittwoch, 21. August 2019, 17.00 Uhr<br>bis Sonntag, 25. August 2019, 14.00 Uhr   |
| Ort       | Haus Maria Rast, Euskirchen   |
| Team      | Annette Robels, Pfr. Rainer Fischer, Edgar Nowak,<br>D Heribert Siek, Petra Brenig-Klein<br>Annette Robels, 0221 3761006, arobels@aol.com<br>info@edith-stein-exerzitionenhaus.de |
| Anmeldung |   |

---

## LEBEN IM EINKLANG MIT „DIR“ (GOTT)

|             |  |
|-------------|--|
| Termin      | Freitag, 11. Oktober 2019, 17.00 Uhr<br>bis Dienstag, 15. Oktober 2019, 14.00 Uhr                      |
| Ort         | Haus Maria Rast, Euskirchen  |
| Team        | PR Martin Bartsch, PR Stefanie Bartsch,<br>Edith Gasper, Pfr. Gerd Stratmann,<br>PR Frank-Dieter Göbel |
| Information | PR Martin Bartsch, 0221 476 92 18,<br>martin.bartsch@erzbistum-koeln.de                                |
| Anmeldung   | info@edith-stein-exerzitionenhaus.de   |

---

## JESUS LÄDT UNS EIN AN SEINEN TISCH

|             |  |
|-------------|--|
| Termin      | Mittwoch, 23. Oktober 2019, 17.00 Uhr<br>bis Sonntag, 27. Oktober 2019, 14.00 Uhr  |
| Ort         | Haus Maria Rast, Euskirchen  |
| Team        | GR Barbara Wortberg, Pfr. Georg Theisen,<br>Katharina Sachser, Ute Freisinger-Hahn |
| Information | GR Barbara Wortberg, 02173 989191,<br>barbara.wortberg@erzbistum-koeln.de          |
| Anmeldung   | info@edith-stein-exerzitionenhaus.de   |

Das Gesamtprogramm der Exerzitionenangebote des Erzbistums Köln und weitere Informationen erhalten Sie über die Abteilung Erwachsenenseelsorge (0221 1642 1653). Sie finden es auch im Internet unter [www.edith-stein-exerzitionenhaus.de](http://www.edith-stein-exerzitionenhaus.de).

## FAMILIENCHORWOCHE IN MARIA IN DER AUE

Familien, die Freude am Singen in Chören haben, sind eingeladen mit anderen Familien zu singen, zu leben und zu beten. Vormittags gibt es Elternchorproben bzw. altersgerechte Gruppen in der Kinderbetreuung und die letzte Stunde vor dem Mittagessen gemeinsame Probe und Kinderchorprobe. Kinder, Jugendliche und Erwachsene können am Nachmittag an zahlreichen Workshops teilnehmen. Gerahmt werden die Tage durch Morgen- und Abendlobe, die die Stimmung der Gruppe aufgreifen und Raum zum gemeinsamen Gebet und der Zeit mit Gott bieten. Eine Veranstaltung des Erzbistums Köln und des Familien-Ferien-Trägerwerks e. V. Weitere Informationen finden Sie auf

[www.familienchorwoche.de](http://www.familienchorwoche.de).

|                                      |   |
|--------------------------------------|---|
| <b>Termin</b>                        | Montag, 14. Oktober 2019 bis<br>Sonntag, 19. Oktober 2019   |
| <b>Kosten</b>                        | Erwachsene/Jugendliche ab 16 J. 310 Euro<br>Kinder 3–15 J. 200 Euro<br>Kinder bis 2 J. 90 Euro<br>Es zahlen nur die Erwachsenen und das jeweils älteste Kind, gefördert durch die Familienpastoral im Erzbistum Köln. |
| <b>Ort</b>                           | Haus Maria in der Aue, Wermelskirchen   |
| <b>Information und<br/>Anmeldung</b> | Familien-Ferien-Trägerwerk e. V.<br>02193 50600   <a href="mailto:info@fftw.de">info@fftw.de</a>   <a href="http://www.fftw.de">www.fftw.de</a>   |

## FAMILIENSPIRITUALITÄT

Sich mit der Familie auf die Spuren Gottes in Ihrem Leben zu machen: Dazu wollen eine Internetseite ([www.familienspiritualitaet.de](http://www.familienspiritualitaet.de)) und eine Facebook-Seite (öffentliches Profil) einladen. Wer diesen Spuren im Alltag nachgeht, entdeckt die faszinierende Sphäre des Religiösen mitten in der säkularisierten Welt, mitten im Alltag. Die Facebook-Seite ([www.facebook.com/Familienspiritualitaet](https://www.facebook.com/Familienspiritualitaet)) regt zweimal pro Woche mit einem aktuellen Post zum Innehalten ein.

## 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 den Internetseiten unter [www.familien234.de](http://www.familien234.de) erhalten Sie dazu vielfältige Anregungen.

---

## AUSSTELLUNGEN

Die Ausstellungen „Erlebnis Schöpfung“ ([www.erlebnis-schoepfung.de](http://www.erlebnis-schoepfung.de)) und „Himmelfahrt und Aschenkreuz“ ([www.himmelfahrtundaschenkreuz.de](http://www.himmelfahrtundaschenkreuz.de)) im Freilichtmuseum Lindlar laden ein.

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

Wenn Sie regelmäßig Informationen aus der Familienpastoral erhalten möchten, können Sie sich hier für den Newsletter „Neues auf familien234.de“ anmelden: [familien234@erzbistum-koeln.de](mailto:familien234@erzbistum-koeln.de).

### Angebote für Frauen/Angebote für Männer

Über Angebote für Frauen bzw. Männer informieren die Internetseiten [www.frauenseelsorge-koeln.de](http://www.frauenseelsorge-koeln.de) und [www.maennerseelsorge-koeln.de](http://www.maennerseelsorge-koeln.de).

---

## DEUTSCHLANDWEIT

Innerhalb der katholischen Kirche gibt es in den meisten Regionen Ansprechpartner/-innen für Alleinerziehende. Diesen diözesanen Referenten/-innen geht es um die Begleitung von in Trennung und Scheidung lebenden Frauen und Männern ebenso wie um die Begleitung von ledigen Frauen und Männern, Witwen und Witwern, die mit Kindern zusammenleben. Daraus hat sich in manchen Diözesen und Verbänden auch die Arbeit mit Patchwork-Familien entwickelt. Mehr dazu unter: [www.alleine-erziehen.de](http://www.alleine-erziehen.de).

---

## ELTERNBRIEFE DU+WIR

Die 36 Briefe, die im Auftrag der deutschen Bischöfe erscheinen, können Eltern sich über neun Jahre hinweg per E-Mail genau zum jeweiligen Alter ihres Kindes oder zweimal jährlich per Post zuschicken lassen – selbstverständlich kostenlos. Sie liefern Informationen, Tipps und Denkanstöße zum Alltag in Familie, Kindergarten und Schule und legen dabei einen besonderen Akzent auf Sinn- und Wertfragen.

Nähere Informationen erhalten Eltern beim Elternbriefe du+wir e. V., Mainzer Str. 47, 53179 Bonn, sowie im Internet unter [www.elternbriefe.de](http://www.elternbriefe.de).

---

## FAMILIENFREIZEITEN

Familienfreizeiten bietet das Haus Arche Noah Marienberge im Siegerland ([www.marienberge.de](http://www.marienberge.de) oder 02742 6029).

Eine Übersicht über weitere Angebote für Familienferien, herausgegeben von der Bundesarbeitsgemeinschaft Familienerholung, finden Sie unter [www.urlaub.mit-der-familie.de](http://www.urlaub.mit-der-familie.de).

Gerne können Sie den aktuellen Katalog auch bei uns anfordern.

## FAMILIEN STÄRKEN

### **Müttergenesung – Kurberatung ist Seelsorge und Gesundheitsvorsorge**

Mütter – und damit die Familien – zu stärken, ist das Ziel, das sich die KAG Müttergenesung gesetzt hat. Sie gehört zu einer der fünf Trägergruppen, die das Müttergenesungswerk bilden.

Als Netzwerk von Frauen für Frauen und ihre Kinder bietet die KAG Müttergenesung mütterspezifische und ganzheitliche Angebote der Vorsorge und Rehabilitation. Mütter leisten Tag für Tag, und oft auch nachts, schwere Arbeit. Im Gegensatz zu bezahlten Berufstätigen gibt es für sie keine geregelten Arbeitszeiten. Und wenn sie krank werden, nutzt eine Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung nichts, denn die Versorgung der Kinder muss weiter gewährleistet sein. Hier bietet die Katholische Arbeitsgemeinschaft Müttergenesung Hilfe. Sie fördert mit ihrer therapeutischen Kette von der Beratung bis zur Kurnachsorge die Gesundheit der Mütter und damit der Familien. Während einer Mutter-Kind-Kur oder einer Müttergenesungskur können die Frauen Krankheiten gründlich auskurieren und neue Kraft in einer Mutter- oder Mutter-Kind-Kurklinik des Müttergenesungswerks sammeln. Auch für Frauen in Pflegeverantwortung, die erwachsene oder keine Kinder haben, ist eine spezielle Müttergenesungskur möglich. Sogar Vätern kann mittlerweile geholfen werden. Sie können zu bestimmten Zeiten in einigen Mutter-Kind-Kliniken eine Vater-Kind-Kur durchführen.

Im Erzbistum Köln bieten wir Ihnen in 34 Beratungsstellen Hilfe an. Wenden Sie sich an Ihren Caritasverband oder direkt an die KAG Müttergenesung im Erzbistum Köln. Sie werden umfassend beraten, die Beraterin stellt für Sie den Kurantrag und hilft bei der Regelung der Finanzierung. Gerne nennen wir Ihnen die für Sie nächste Beratungsstelle:

KAG Müttergenesung im Erzbistum Köln  
[www.muettergenesung-koeln.de](http://www.muettergenesung-koeln.de)

---

**BILDUNGSHÄUSER UND ORTE****Familienforum****Agnesviertel**

Weißenburgstraße 14  
50670 Köln  
0221 7753460  
[www.fft.w.de](http://www.fft.w.de)

**Haus Arche Noah****Marienberge**

Albert-Schmidt-Weg 1  
57581 Katzwinkel-  
Elkhausen  
02742 6029  
[www.marienberge.de](http://www.marienberge.de)

**Haus Maria in der Aue**

In der Aue 1  
42929 Wermelskirchen  
(Dabringhausen)  
02193 5050  
[www.maria-in-der-aue.de](http://www.maria-in-der-aue.de)

**Haus Venusberg e. V.**

Haager Weg 28–30  
53127 Bonn  
0228 289910  
[www.haus-venusberg.de](http://www.haus-venusberg.de)

**Jugendbildungsstätte****Haus Altenberg e. V.**

Ludwig-Wolker-Str. 12  
51519 Odenthal-Altenberg  
02174 4190  
[www.haus-altenberg.de](http://www.haus-altenberg.de)

**Kardinal-Schulte-Haus**

Overather Str. 51–53  
51429 Bergisch-Gladbach  
02204 4080  
[www.k-s-h.de](http://www.k-s-h.de)

**Kloster Ehrenstein**

Kreuzbruderweg 1–2  
53577 Neustadt  
02683 937582 0  
[www.kloster-ehrenstein.de](http://www.kloster-ehrenstein.de)

**Maternushaus**

Kardinal-Frings-Str. 1–3  
50668 Köln  
0221 16310  
[www.maternushaus.de](http://www.maternushaus.de)

**Waldhotel****Tropfsteinhöhle**

Pfaffenberg 1  
51674 Wiehl  
02262 7920  
[www.waldhotel-wiehl.de](http://www.waldhotel-wiehl.de)

---

## REFERENTEN/REFERENTINNEN

- » **Aebert, Valeria**  
Diplompädagogin,  
Theaterpädagogin
- » **Anton, Lyra**  
Diplompsychologin,  
Systemische Paar- und  
Familientherapeutin,  
Physiotherapeutin
- » **Benson, Brigitte**  
Sonderpädagogin, Leiterin  
für Jeux Dramatiques
- » **Conrad, Sylvia**  
Yogalehrerin
- » **Dust, Silke**  
Theologin, Pädagogin,  
Mediatorin
- » **Eberth-Keil, Annette**  
Natur- und Umwelt-  
pädagogin
- » **Frintrop, Barbara**  
Diplomsozialpädagogin,  
Trauerbegleiterin, Kunst-  
und Gestalttherapeutin
- » **Gabriel, Claudia**  
Diplomsozialpädagogin,  
Gestalttherapeutin
- » **Ganser, Gertrud**  
Diplompsychologin,  
Systemische Therapeutin  
und Supervisorin
- » **Geier-Schott, Ulrike**  
Diplomsozialpädagogin,  
Heilpraktikerin Psycho-  
therapie, Systemische  
Therapeutin
- » **Grünewald, Anja**  
Bildungswissenschaft-  
lerin, Mediatorin,  
Systemischer Coach
- » **Heck, Hanna**  
Diplomheilpädagogin,  
Familylabtrainerin
- » **Jansen, Peter, Dechant**  
Diözesanpräses des  
Kolpingwerk Diözesan-  
verbands Köln
- » **Lessenich, Almut**  
Diplompsychologin,  
Psychotherapeutin
- » **Michel, Diane**  
Diplomsozialpädagogin

- » **Nentwich, Waltraud**  
Balancetrainerin
- » **Pechel, Gabriele**  
Diplompädagogin,  
Gestalttherapeutin,  
Supervisorin
- » **Pechel, Michaela**  
Physiotherapeutin,  
Life Kinetik® Trainerin
- » **Reiners, Gerd**  
Diplomheilpädagoge,  
Familientherapeut
- » **Reuter, Beate**  
Theaterpädagogin,  
Bildungsreferentin
- » **Rixen, Svenja**  
Diplompsychologin  
und Systemische  
Therapeutin
- » **Schlummer, Teresa**  
Musiktherapeutin,  
Entspannungspädagogin
- » **Schütte-Nießen, Ingrid**  
Sozialpädagogin (BA),  
Entspannungspädagogin,  
Leiterin für Jeux Drama-  
tiques
- » **Seitz, Ulla**  
Diplomingenieurin  
Lebensmitteltechnologie,  
Balancetrainerin, Bio-  
Energietherapeutin
- » **Stamm, Theresia**  
Diplomsozialarbeiterin,  
Ehe-, Familien- und  
Lebensberaterin,  
Supervisorin
- » **Tannebaum, Marcus**  
Pastoralreferent
- » **Terpe, Petra**  
Physiotherapeutin,  
Yogalehrerin
- » **Waltrup, Beate**  
Trainerin für Gewalt-  
freie/wertschätzende  
Kommunikation,  
Mediatorin
- » **Wasser, Frank**  
Pädagoge, Theologe,  
Bibliodramaleiter
- » **Weise, Bettina**  
Referentin des Familien-  
bundes Kolping Köln

### Weitere Programmhefte und Auskünfte

Dorothea Leufgen, 0221 1642 1369

Montag: 11.00 – 17.00 Uhr, Donnerstag: 10.00 – 15.00 Uhr

### Anmeldung

Es können nur schriftliche Anmeldungen berücksichtigt werden, z. B. mit der vordruckten Anmeldekarte oder unserem Onlineformular unter [www.alleinerziehen.info](http://www.alleinerziehen.info). In finanziellen Notlagen können die Kosten reduziert werden (siehe Anmeldekarte). Vermerken Sie dies ggf. und richten Sie Ihre Anmeldung an: **Erzbischöfliches Generalvikariat** | Referat Erwachsenen- und Familienpastoral | Alleinerziehendenpastoral | Marzellenstr. 32 | 50668 Köln

### Zahlungsbedingungen

Das Teilnahmeentgelt zahlen Sie bitte per Bankeinzug. Das Teilnahmeentgelt wird erst nach Veranstaltungsbeginn abgebucht. Sie können der Abbuchung innerhalb von 8 Wochen bei Ihrem Geldinstitut widersprechen, falls sie zu Unrecht erfolgt sein sollte. Für Bankeinzüge, die wegen falscher oder fehlerhafter Bankverbindung, mangelnder Deckung des Kontos oder unrechtmäßigen Widerspruchs nicht eingelöst werden können, berechnen wir die entsprechenden Bankgebühren. Aus persönlich zwingenden Gründen kann die Gebühr auch überwiesen werden.

### Zu- oder Absage

Etwa 8 Wochen vor Veranstaltungsbeginn erhalten Sie die verbindliche Zu- oder Absage sowie eine Wegbeschreibung. Bei Tagesveranstaltungen erhalten Sie in der Regel keine schriftliche Bestätigung.

### Abmeldung

Im Falle einer Abmeldung werden Ausfallgebühren erhoben. Diese staffeln sich nach Eingang Ihrer Abmeldung und belaufen sich maximal auf die vollen Unterbringungskosten.

### Hinweise zum Datenschutz

Ihre persönlichen Daten werden unter Beachtung der geltenden Datenschutzbestimmungen des Kirchlichen Datenschutzgesetzes (KDG) elektronisch gespeichert. Eine Weitergabe der Daten an Dritte findet nur auf gesetzlicher Grundlage oder mit Ihrer ausdrücklichen Zustimmung statt. Dies gilt für alle bei der Anmeldung aufgenommenen Daten sowie für eventuell erfasste Daten im Zusammenhang mit Befragungen. Die Einzelheiten entnehmen Sie bitte unserer Datenschutzerklärung unter [www.bildungswerk-ev.de](http://www.bildungswerk-ev.de) oder [www.erzbistum-koeln.de/datenschutz](http://www.erzbistum-koeln.de/datenschutz)

### Hinweise zum Reiserecht

Bitte beachten Sie bei Reiseveranstaltungen unsere gesonderten Reise-AGB. Diese finden Sie auf der Internetseite des Katholischen Bildungswerks [www.bildungswerk-ev.de](http://www.bildungswerk-ev.de). Auf Wunsch senden wir Ihnen diese auch gerne zu. Bitte richten Sie Ihre Anfrage hierzu an [info@bildungswerk-ev.de](mailto:info@bildungswerk-ev.de) oder telefonisch unter 0221 1642 1369.

**Die Kurse finden in Trägerschaft des Bildungswerkes des Erzbistums Köln statt!**

## Impressum

### Herausgeber

Erzbischöfliches Generalvikariat  
Hauptabteilung Seelsorge  
Abteilung Erwachsenenseelsorge  
Referat Erwachsenen- und Familienpastoral  
Alleinerziehendenpastoral  
Marzellenstraße 32, 50668 Köln  
V.i.S.d.P.: Petra Dierkes

### Redaktion

Gertrud Ganser

### Druck

Zimmermann Druck + Medien, Köln

### Layout

[www.roemerundhoehmann.de](http://www.roemerundhoehmann.de)

### Titelbild

[www.angelika-kamlage.de](http://www.angelika-kamlage.de)

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



Gedruckt auf Circleoffset Premium  
Matt White 100 % Altpapier

Die CO<sub>2</sub>-Emissionen dieses Print-  
produkts werden in einem zertifi-  
zierten Klimaschutzprojekt der  
klima-kollekte.de kompensiert.  
Damit beteiligt sich das Erzbistum  
Köln an einem verantwortungs-  
vollen und ökologischen Umgang  
mit der Schöpfung.

**Erzbistum Köln | Generalvikariat  
Hauptabteilung Seelsorge  
Abteilung Erwachsenenseelsorge  
Referat Erwachsenen- und  
Familienpastoral**

Gertrud Ganser  
Marzellenstraße 32  
50668 Köln

0221 1642 1129  
[gertrud.ganser@erzbistum-koeln.de](mailto:gertrud.ganser@erzbistum-koeln.de)



Vorname, Nachname

---

Straße, Hausnummer

---

PLZ, Ort

---

Telefon

---

E-Mail

---

Datum, Unterschrift

---

Mit meiner Unterschrift erkläre ich mich damit einverstanden, dass meine persönlichen Daten unter Beachtung der geltenden Datenschutzbestimmungen des Kirchlichen Datenschutzgesetzes (KDG) elektronisch gespeichert werden. Die Einzelheiten entnehmen Sie bitte unserer Datenschutzerklärung unter [www.bildungswerk-ev.de](http://www.bildungswerk-ev.de) oder [www.erzbistum-koeln.de/datenschutz](http://www.erzbistum-koeln.de/datenschutz)



## **Erzbischofliches Generalvikariat**

Referat Erwachsenen- und Familienpastoral

Alleinerziehendenpastoral

Marzellenstr. 32

50668 Köln

## Kursanmeldung

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:

| Kursnummer | Thema | Datum | Kostenreduzierung auf |
|------------|-------|-------|-----------------------|
| _____      | _____ | _____ | _____                 |
| _____      | _____ | _____ | _____                 |
| _____      | _____ | _____ | _____                 |

## Folgende Kinder melde ich mit an

| Vorname | Nachname | Geburtsdatum |
|---------|----------|--------------|
| _____   | _____    | _____        |
| _____   | _____    | _____        |
| _____   | _____    | _____        |
| _____   | _____    | _____        |

Ich ermächtige das Erzbistum Köln, Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die vom Erzbistum Köln/Bildungswerk der Erzdiozese Köln, auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen. **Hinweis:** Ich kann innerhalb von acht Wochen beginnend mit dem Belastungsdatum die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen. Die Beträge und Fälligkeiten der Lastschriften ergeben sich aus dem hiermit geschlossenen Vertragsverhältnis. Die Mandatsreferenz wird durch den Gläubiger vergeben und ist bei der ersten Lastschrift im Kontoauszug ersichtlich.

IBAN

\_\_\_\_\_

BIC

\_\_\_\_\_

Institut

\_\_\_\_\_

Name/Vorname

\_\_\_\_\_

Straße/Nr.

\_\_\_\_\_

PLZ/Ort

\_\_\_\_\_

Datum/Unterschrift Nur mit Unterschrift gültig!

\_\_\_\_\_