

Newsletter Nr. 06 Juli – August 2023

**Hallo zusammen, liebe Alleinerziehende, liebe am Thema
„Alleinerziehende Familien in Neukölln“ Engagierte und
Interessierte, da sind wir wieder!**

**„was uns betrifft“: Aktionen / Entwicklungen / Relevantes aus der
Koordinierungsstelle / dem Netzwerk für und mit Alleinerziehenden
in Neukölln**

Hinweis: Der Newsletter kann jederzeit abbestellt werden. Bitte hierzu
eine E-Mail an Mueller.M@skf-berlin.de



Foto privat

- **Offene Treffen von Alleinerziehenden für gegenseitige Kinderbetreuung in Neukölln:**
Alleinerziehende, die an einer gegenseitigen/wechselseitigen Kinderbetreuung interessiert sind, sind herzlich eingeladen, **am 1. Juli, von 10 bis 13 Uhr**, beim Vernetzungstermin teilzunehmen! (Briesestrasse 17, 12053 Berlin). Das Treffen organisiert Ljuba Böttger, die Beraterin in der Anlaufstelle für Alleinerziehende in Neukölln. Ljuba wird dort die ergänzende und flexible Kinderbetreuung in Neukölln vorstellen und alle einladen sich zu vernetzen. Wie die gegenseitige/wechselseitige Kinderbetreuung aussehen kann, erfahrt ihr dort! Weitere Informationen unter <https://alleinerziehende-neukoelln.net/news/>. Es wird um Anmeldung gebeten via Mail an Ljuba Böttger BoettgerL@skf-berlin.de
- **Savethedate:** dieses Jahr findet das Sommerfest für Alleinerziehende in Neukölln am 25. August, von 13:00 – 18:00 statt. **Schon mal vormerken** – „offizielles“ savethedate und Einladung folgen. Soviel sei schon verraten: für die Kids haben wir den Mitmach-Zirkus cabuwazi eingeladen, es wird eine Tombola geben und hilfreiche, interessante Angebote unserer Kooperationspartner*innen für Kinder wie Eltern. Das Wichtigste sollen wie immer: ein paar unbeschwerte Stunden, ungezwungenes Kennenlernen und Austausch mit anderen Familien bei Snacks und Getränken sein. Falls jemand (Eltern/Kind/ engagierte Bürger:in) Lust und Zeit hat, sich mit einer Idee / Fähigkeit / Performance einzubringen oder bei den Vorbereitungen unterstützen will, freuen wir uns natürlich sehr. (Mueller.M@skf-berlin.de).
- Weiterhin sucht ein alleinerziehender Vater andere alleinerziehende oder getrennt erziehende Väter, um sich in einer „**Väter-Gruppe**“ zu vernetzen. Wir (meine Kollegin Ljuba [Beraterin]

Die Projekte „bezirkliche Koordinierungsstelle und Anlauf-/Beratungsstelle“ werden gefördert aus Mitteln der Senatsverwaltung für Arbeit, Soziales, Gleichstellung, Integration, Vielfalt und Antidiskriminierung, Abteilung Frauen und Gleichstellung

und ich) helfen und unterstützen, soweit dies gewünscht ist, organisatorisch und inhaltlich.
Interessierte melden sich bitte: Mueller.M@skf-berlin.de

„schon gewusst?“: Heute: Mutter / Vater-Kind-Kuren:

Die Erziehung der Kinder, berufliche Herausforderungen, finanziell enge Bewegungsspielräume sowie familiäre Verpflichtungen prägen den Alltag von Müttern und Vätern. Dies gilt ganz besonders, wenn sie alleinerziehend sind. Stress, ständiger Zeitdruck, Müdigkeit, unter Umständen auch finanzielle Sorgen erzeugen permanente psychische Belastungen. Diese erhöhen das Krankheitsrisiko der Eltern und oft auch der Kinder. Kommen dann noch weitere, individuelle Stressfaktoren wie z.B. Schwierigkeiten im sozialen Umfeld hinzu, kann die Belastung schnell zu groß werden.

Schlafstörungen, „Verspannt-Sein“ sowie Selbstzweifel sind erste Anzeichen der Überlastung und können sich mit der Zeit zu schweren physischen und psychischen Erkrankungen entwickeln.

Mütter und Väter haben einen Rechtsanspruch auf medizinische Vorsorgeleistungen durch die gesetzlichen Krankenkassen (§§ 24 und 41 SGB V). Diese Leistung wird in Form einer Mutter / Vater-Kind-Maßnahme (Vorsorge- oder Rehabilitationskur) durchgeführt.

Meist wird eine Kur für drei Wochen, ggf. auch bis zu 6 Wochen, genehmigt. Es gibt bundesweit eine Vielzahl von Kliniken, meist in reizvoller landschaftlicher Umgebung (allein das Müttergenesungswerk betreibt über 80 Einrichtungen). Die meisten Kliniken bieten einen ganzheitlichen Therapieansatz, d.h., neben ärztlicher Betreuung werden Massagen, Bäder, Yoga, Einzel- und Gruppengespräche usw. angeboten. Die individuelle Situation wird bei der Erstellung des Therapieplans

Foto privat



berücksichtigt. Es gibt auch Einrichtungen, welche sich auf die spezifischen Lebenssituationen Alleinerziehender spezialisiert haben. Kinder kommen zur Kur meist mit, werden vor Ort, während Mütter / Väter ihren Maßnahmenplan durchlaufen, betreut. Gemeinsame Aktivitäten stärken die Eltern-Kind-Beziehung.

Die Kosten für die Kinder (bis zum 12. Lebensjahr) tragen die Krankenkassen. Alleinerziehende

Die Projekte „bezirkliche Koordinierungsstelle und Anlauf-/Beratungsstelle“ werden gefördert aus Mitteln der Senatsverwaltung für Arbeit, Soziales, Gleichstellung, Integration, Vielfalt und Antidiskriminierung, Abteilung Frauen und Gleichstellung

können auch alleine zur Kur fahren, allerdings müssen Kinder für die Zeit der Abwesenheit gut untergebracht sein. Während der Zeit der Kur besteht ein Anspruch auf eine Familienpflegerin, die das Kind / die Kinder zu Hause versorgt.

Fahrplan zur Kur: Hausärzt*innen entscheiden beim Ausfüllen des Attests, ob eine Vorsorge- oder Rehabilitationsmaßnahme beantragt wird. Liegt ein ärztliches Attest vor, wird die Kur bei der jeweiligen Krankenkasse beantragt. Anders als bei medizinischen Maßnahmen üblich, werden bei Mutter / Vater-Kind-Kuren stationäre Maßnahmen „ambulanten Kuren“ vorgezogen („Raus aus dem Trott“ ist wichtig zum „Abschalten“).

Die Krankenkassen machen nach Bewilligung der Kur Vorschläge für in Frage kommende Kurkliniken. Eltern können aber auch das Wunsch- und Wahlrecht nutzen und eine Klinik selbst auswählen, sofern diese für die Behandlung geeignet ist.

Eine Vorab-Beratung bieten das Müttergenesungswerk oder der VAMV-Berlin e.V. Unter <https://www.vamv.de/allein-erziehen/ferien-kuren-rehabilitation/> kann eine Liste der Häuser des Müttergenesungswerks eingesehen werden.

Wir wünschen eine tolle „Auszeit“ und nachhaltigen Kurerfolg.

„Tipps und Interessantes“: Hinweise auf Angebote, Veranstaltungen, Ausflüge etc., die für alleinerziehende Familien von Interesse sein können:

- **Zum 1. Juli-Wochenende, ab in die Fluten! Zwei Tage lang können kleine und große Berliner*innen verschiedene Wassersportarten testen (https://www.berlin.de/kultur-und-tickets/tipps/kinder/6022612-2186128-day-of-the-bay-an-der-klaren-lanke.html?wt_mc=wochenendtipp_kids.230629)**

Angeln, Tauchen, Segeln, Windsurfen, Rudern, Stand-Up-Paddling und mehr: Beim Day of the Bay dreht sich alles um die vielfältigen Möglichkeiten, in Berlin Wassersport auszuüben. Unter Anleitung lernen Kids, Familien und Erwachsene, wie man auf einem wackeligen Board das Gleichgewicht hält, wie Fische zum Beissen verleitet werden, warum ein Palstek gar nicht so schwierig ist oder was bei einer Wende unter Segeln zu beachten ist.



Foto: @unternehmensgruppe messe berlin

Die Projekte „bezirkliche Koordinierungsstelle und Anlauf-/Beratungsstelle“ werden gefördert aus Mitteln der Senatsverwaltung für Arbeit, Soziales, Gleichstellung, Integration, Vielfalt und Antidiskriminierung, Abteilung Frauen und Gleichstellung

Richtige Verhaltensweisen auf dem Wasser erlernen

Wasserschutzpolizei und Deutsche Lebens- Rettungs- Gesellschaft (DLRG) sind ebenfalls beim Day of the Bay dabei. Sie zeigen unter anderem die Grundlagen der Wasserrettung und erläutern die richtigen Verhaltensweisen auf dem Wasser. Auch in Knotenkunde können sich die kleinen und großen Wasserratten üben oder per Bootsshuttle von einer Sportart zur nächsten schippen.

Eine Anmeldung am jeweiligen Stand ist zum Testen vieler Sportarten notwendig (unter anderem zum Segeln, Bootfahren, Stand-Up-Paddling und Tauchen). Der Freitagvormittag ist vornehmlich Schulklassen vorbehalten. **Wassersport-Fest Day of the Bay 2023, Location:** Klare Lanke, Wannseebadweg, 14129 Berlin, **Beginn:** 30. Juni 2023, **Ende:** 1. Juli 2023; Freitag 9 bis 18 Uhr, Samstag 10 bis 18 Uhr; **Eintritt kostenlos.**

- **Gründung einer Frauengruppe (auch für alleinerziehende Mütter) im NKer Süden:**
Erstes Planungstreffen: Donnerstag, 6.7.2023 um 11-12 Uhr im Stadtteilzentrum Buckow
Du möchtest dich gerne mit anderen Frauen austauschen, Spaß haben und lachen? Du interessierst dich für Themen, die Frauen bewegen oder möchtest dich sogar für Frauen engagieren? Dann vernetze dich mit uns. Wir bauen eine Frauengruppe auf und freuen uns auf deine Teilnahme. Geplant sind monatliche Treffen, bei denen sich Frauen über Themen unterhalten können, die sie bewegen und interessieren. Darüber hinaus werden Fachleute eingeladen, die spezielle Themen beleuchten. Komm zu unserem ersten Planungstreffen und gestalte die Gruppe mit. Kontakt: Monika Jaskula jaskula@stz-buckow.de
- **Papa-Kind-Party** (allerdings in Pankow): **Wann:** 10.9.2023, 15:00 – 18:00 im **Stadtteilzentrum Weißensee**. Gerne dürfen Interessierte den Termin schon notieren und auch schon teilen. Werbematerial folgt demnächst. Falls sich jemand aktiv an der Veranstaltung beteiligen möchte, sind alle herzlich dazu eingeladen! Generell werden noch Angebote für ältere Kinder gebraucht. Wer mehr erfahren will oder etwas anbieten möchte, wendet sich an: sina.richter@ba-pankow.berlin.de



- **Lust, Busfahrer*in zu werden?** Die Berlin Transport GmbH – Tochterunternehmen von BVG sucht dringend Busfahrer*rinnen. Sie bilden aus und bezahlen während der Ausbildung. PKV Führerschein ist von Vorteil – aber kein muss. Interessierte melden sich bei Frau Kelm: 030 21 49 53 00 und finden hier noch mehr Informationen:

<https://www.berlintransport.de/de/herzlich-willkommen-bei-der-bt>

- **Veranstaltungsreihe: Pflege „leicht“:** Alltag, Beruf und Familie meistern in der Helene-Nathan-Bibliothek. Alle Veranstaltungen sind **kostenfrei**. Weitere Informationen unter:

<https://www.berlin.de/stadtbibliothek-neukoelln/aktuelles/veranstaltungen/neukoelln-cares-1313690.php>

Termine und Themen im Überblick:

03.07. -
07.07.2023
25.09. -
30.09.2023

Gut versorgt – wenn mein Kind Pflege braucht

Gut informiert – rechtliche Möglichkeiten, Job und Pflegeaufgaben zu verbinden

27.11. -
02.12.2023

Gut eingespielt – Erkrankungen oder Pflege in den Familienalltag integrieren

Der nächste Newsletter erscheint urlaubsbedingt erst zum September.



Wir wünschen Allen unbeschwerte Ferien und einen schönen Urlaub!

bis zum nächsten Mal, Margaretha Müller und Ljuba Böttger

Die Projekte „bezirkliche Koordinierungsstelle und Anlauf-/Beratungsstelle“ werden gefördert aus Mitteln der Senatsverwaltung für Arbeit, Soziales, Gleichstellung, Integration, Vielfalt und Antidiskriminierung, Abteilung Frauen und Gleichstellung