

Tipps und Anlaufstellen für Alleinerziehende

Allgemeines		
Verband alleinerziehender Mütter und Väter BW	Informationen zu vielen relevanten Themen, inkl. Onlineberatung	https://vamv-bw.de/
VAMV Ratgeber	Kostenlos bestellen	BMFSFJ - alleinerziehend - Tipps und Informationen
Amuvee	Beratung, Netzwerk, Informationen und Onlineangebote	Amuvee.de
Ratgeber	Finanzplaner Alleinerziehende	Christine Finke
Gleichstellungsbeauftragte in den Landkreisen und Kommunen	Kennen Angebote für Alleinerziehende vor Ort	https://www.gleichstellung-kommunal-bw.de/startseite.html
Beratung und Unterstützung		
Psychologische Beratungsstellen	Landkreis/Kommune	
(Erziehungs-)Beratungsstellen	Kirchen Diakonie Caritas Von Städten und Landkreisen	Caritas-Ortsverbände: https://www.ebfr.de/hilfeberatung/beratungseinrichtungen/erziehungsberatung/ www.bke-elternberatung.de Beratungsstellen der ev. Kirche Baden
EFL	Ehe Familie Lebensberatung-Stellen	https://www.ebfr-efl.de/ehe-familien-und-lebensberatung/beratungsstellen-fuer-ehe-familien-und-lebensfragen/
	Elterntelefon	https://www.elterntelefon.info/
Katholische Erwachsenenbildung Rottenburg-Stuttgart	Bietet in vielen Einrichtungen auf Kreisebene Seminare/Treffpunkte für Alleinerziehende an	https://www.keb-drs.de/ueber-uns/mitglieder/kreis-keb/
Kurberatungsstellen	Caritas	https://www.dicvfreiburg.caritas.de/hilfeberatung/kind-jugend-familie/familienhilfe/mutter-kind-kuren/mutter-kind-kuren

Online Kurberatung	Caritas	https://www.caritas.de/hilfeundberatung/onlineberatung/kurberatung/start
Buch	Stark und Alleinerziehend	Alexandra Widmer Blog und Podcast sind ebenfalls empfehlenswert https://www.starkundalleinerziehend.de/sechskategorien/
Stiftung Alltagsheldinnen		
Rechtsberatung	Sozialrechts- und Psychosoziale Beratung VAMV Rechtshotline für Alleinerziehende z. B. gegen geringe Gebühr bei ProFamilia vor Ort	VAMV Landesverband Baden-Württemberg e.V (assisto.online) www.hotline-familienrecht.de
Sorgerechtsverfügung & -vollmacht	Wer übernimmt die elterliche Sorge, wenn mir etwas zustößt?	Sorgerechtsverfügung und Sorgerechtsvollmacht: Muster für Eltern (finanztip.de) Sorgerechtsverfügung: Was sie wissen und beachten sollten (kita.de)
Tipps für den Alltag von Alleinerziehenden		
Dankbarkeitstagebuch führen	Erinnerungsglas mit schönen Erlebnissen & Erinnerungen füllen	Eigene Ansprüche herunterschrauben ... z. B. Kuchen kaufen statt backen, die Wohnung unaufgeräumt lassen...
Spielerischer Umgang im Streit und gemeinsam Strategien überlegen (z. B. Wutkissen zum Reinschreien)		
Bücher:	Allein, alleiner, alleinerziehend (Christine Finke) Solo, selbst & ständig (Anne Dittmann) Die kleinste Familie der Welt (Bernadette Conrad) Wer bin ich, wenn ich nicht alleinerziehend bin (Caroline Uhl) Das Unwohlsein der modernen Mutter (Mareice Kaiser) Die Rosa-Hellblau-Falle (Almut Schnerring)	

Reisen und Urlaub		
Buch	Allein mit Kindern unterwegs	Autorin: Angela Misslbeck
Portal	Erholungsstätten in ganz Deutschland	https://www.urlaub-mit-der-familie.de/
Familienferien Freiburg	Familienferienhäuser der Diözese, in Ferienzeiten mit Kinderbetreuung und Angeboten, außerdem Kurse und Seminare. Vergünstigungen über den Familienfonds möglich!	https://www.familienferien-freiburg.de/
Referat Ehe Familie Diversität	Angebote speziell für Alleinerziehende Bistum Freiburg	https://fitfuersleben-ebfr.de/veranstaltungen/alleinerziehende/
Naturfreundehäuser	oft günstig und man kommt leicht mit anderen Familien in Kontakt	https://www.naturfreunde.de/haeuser/suche (Empfehlung für das Naturfreundehaus Feldberg!)
Campingplätze	Horn Gaienhofen	https://www.gaienhofen.de/de/tourismus/unterkuenfte/campingplaetze
	Feriendorf Tieringen	https://www.feriendorf-tieringen.de/
		https://www.ostseecamp-ferienpark.de/campingplatz-an-der-ostsee.html
Blogs und Instagram		
@vmvnrw	@tigges @gutalleinerziehend	@aileenpuhlmann
@solomuetter	@seiten.verkehrt	
@facesofmoms		
Was verdient die Frau	Instagram oder https://www.was-verdient-die-frau.de/	Projekt vom Deutschen Gewerkschaftsbund, es geht um wirtschaftliche Unabhängigkeit von Frauen
Alleinerziehendengruppen bei Facebook		es gibt oft lokale Gruppen, hier kann man sich austauschen und verabreden (über alleinerziehend und Ortsname suchen)

		allgemeine Gruppen: mutterseelenalleinerziehend nochmal spezifischere Gruppen, z. B. „alleinerziehend im Studium“ oder „Alleinerziehende Eltern Schwarzer Kinder“
Aufstand der Alleinerziehenden	https://www.facebook.com/ Alleinerziehendenaufstand	Politische Arbeit

Diese Liste entstand durch die Teilnehmenden des Onlineangebots „Finden was trägt“ im Juni 2021 und wird seither immer wieder ergänzt.

Neue Ideen und gerne auch Kritik an christina.kuechle@seelsorgeamt-freiburg.de