

ALLEINERZIEHENDE FRAUEN

ANGEBOTE FÜR AUSZEITEN

2026



Bildnachweis: Sasistock

JAHRESPROGRAMM



BISTUM
SPEYER

Liebe Interessierte,

Alleinerziehende leisten Großartiges, und bewältigen darüber hinaus im Alltag viele Schwierigkeiten und Herausforderungen!

Die Frauenseelsorge im Bistum Speyer bietet alleinerziehenden Frauen Möglichkeiten zur Unterstützung an, zum Kraft tanken, zur Vernetzung, und zur Auseinandersetzung mit aktuellen und interessanten Themen.

Auch für 2026 haben wir wieder ein vielfältiges Programm für alleinerziehende Frauen und ihre Kinder zusammengestellt:

Durch den Austausch mit Frauen in ähnlichen Lebenssituationen und durch die Begleitung von kompetenten Fachreferentinnen besteht die Möglichkeit, neue Impulse für die Gestaltung des Alltags zu erhalten. Hier können Sie sich gegenseitig unterstützen, sowie eigene Ressourcen entdecken und weiterentwickeln. Spirituelle Angebote und kreatives Tun sind ebenfalls fester Bestandteil unserer Veranstaltungen.

Bei allen Veranstaltungen werden die Kinder parallel zu den thematischen Einheiten für die Frauen in eigenen Gruppen von einem erfahrenen und engagierten Team Jugendlicher und junger Erwachsener betreut.

Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung, und auf eine bereichernde gemeinsame Zeit mit stärkenden Begegnungen!

Mit herzlichem Gruß,



Annette Bauer-Simons M.A.
Diözesanreferentin Frauenseelsorge/Alleinerziehende
Supervisorin und Coach DGSv
Telefon 06232/102 438
E-Mail: frauen@bistum-speyer.de
www.bistum-speyer.de

Veranstaltung A 1: Freitag, 08.05. – Sonntag, 10.05.2026

„Hinfallen, aufstehen, Krone richten, weitergehen“ -
Resilient durch Krisen und Veränderungen

Frühlingswochenende für alleinerziehende Frauen und ihre Kinder bis 16 Jahre

Nicht immer läuft alles so, wie wir es gerne hätten. Allzu oft erfahren wir eine Niederlage, die sich wie ein Riss durch unser Leben ziehen kann. Doch das ist kein Grund die Hoffnung zu verlieren, denn es gibt eine Kraft, mit der wir solche Risse flicken und wieder aufstehen können. Diese Kraft heißt Resilienz. Wir können lernen, resilient zu werden und aus Rückschlägen gestärkt hervorzugehen.

Wir beschäftigen uns in der Frauenrunde an diesem Wochenende mit verschiedenen Wegen, die aufzeigen, was die eigene Resilienz fördern kann – und wie man sich und die eigenen Kinder mit Zuversicht durch die größeren und kleineren Krisen des Lebens manövrieren kann.

Parallel zu den Frauenrunden wird von einem Team ein eigenes Kinderprogramm angeboten, das den Kindern spielerische, kreative und lebendige Erfahrungen ermöglicht.

Referentin	Edith Lauble, Bildungsreferentin, Supervisorin und Coach (DGSv)
Leitung	Annette Bauer-Simons, Diözesanreferentin
Ort	Kardinal-Wendel-Haus, Homburg/Saar
Zeit	Freitag, 17.30 Uhr- Sonntag, 14.00 Uhr
Kosten	Erwachsene 65 Euro, Kinder bis 12 Jahre 35 Euro, Jugendliche bis 16 Jahre 45 Euro

Veranstaltung A 2: Sonntag, 26.07. – Freitag, 31.07.2026

„Let's play!“ – Gemeinsam den Zauber des Spiels entdecken

Sommerfreizeit für alleinerziehende Frauen und ihre Kinder bis 16 Jahre

Sommerzeit – Zeit für Erholung, Leichtigkeit, Spiel und Begegnung!

Spiel ist dabei weit mehr als nur Zeitvertreib. Es verbindet Menschen, fördert Kreativität, stärkt den Teamgeist und öffnet neue Perspektiven auf Lernen, Leben und das Miteinander. In dieser besonderen Bildungsfreizeit wollen wir gemeinsam den Zauber des Spiels entdecken - für uns selbst, für unsere Gruppe und für unsere Familien.

Zeit für mich selbst – Zeit mit den Kindern:

Während die Frauen ihre eigenen Impulse erleben, gibt es für die Kinder ein buntes, altersgerechtes Programm, liebevoll gestaltet von einem erfahrenen Team aus Betreuerinnen und Betreuern. So entsteht Raum, um aufzutanken, Neues zu erfahren und auszuprobieren und gemeinsam Freude zu erleben.

Aber auch die gemeinsame Zeit von Müttern und Kindern kommt nicht zu kurz. Ausflüge in den Pfälzer Wald, Spiel, Lagerfeuer stehen auf dem Programm, der hauseigene Pool lädt zum Schwimmen ein.

Neben inhaltlichen Angeboten, Bewegung, Spiel und Kreativität finden auch Zeiten der Stille, Besinnung und spirituelle Angebote ihren Platz. Denn zum Spielen gehört auch das Staunen – und die Bereitschaft, das Leben mit offenem Herzen zu empfangen.

Leitung

Kerstin Klan, Grundschulpädagogin, und Team

Ort

Schönau, Bildungs- und Freizeitstätte Heilsbach

Zeit

Sonntag, 15.00 Uhr- Freitag, 14.00 Uhr

Kosten

Kosten für Unterkunft und Verpflegung:

Erwachsene und Jugendliche ab 16 Jahre 365 Euro,

Kinder 5-15 Jahre 260 Euro, Kinder 0-4 Jahre kostenfrei

Kostenbeitrag zum Programm: pro Familie 50 Euro

Für diese Veranstaltung bestehen Zuschussmöglichkeiten durch das Land – bitte setzen Sie sich mit uns in Verbindung.

Veranstaltung A 3: Freitag, 04.09. – Sonntag, 06.09.2026

„Miteinander sprechen – einander verstehen: Kommunikation zwischen Mutter und Kind stärken“

Herbstwochenende für alleinerziehende Frauen und ihre Kinder bis 16 Jahre

Der Alltag als alleinerziehende Mutter stellt hohe Anforderungen – besonders, wenn es darum geht, mit dem eigenen Kind in Kontakt zu bleiben, Bedürfnisse wahrzunehmen und Konflikte konstruktiv zu lösen. Gute Kommunikation ist dabei der Schlüssel, um Beziehungen zu stärken, Sicherheit zu vermitteln und Entwicklung zu unterstützen.

Wir beschäftigen uns an diesem Wochenende intensiv mit den Grundlagen einer wertschätzenden und klaren Kommunikation zwischen Mutter und Kind. Gemeinsam erarbeiten wir Strategien, die helfen:

- Bedürfnisse von Kindern besser zu erkennen und anzusprechen
- Gespräche liebevoll, aber konsequent zu gestalten
- herausfordernde Situationen und Konflikte gelassener zu meistern
- die Bindung und das gegenseitige Vertrauen zu stärken
- den eigenen Kommunikationsstil bewusst weiterzuentwickeln

Das Wochenende bietet Raum für Austausch, praktische Übungen, kurze theoretische Inputs und Reflexionsphasen. Es richtet sich speziell an alleinerziehende Mütter, die sich mehr Sicherheit und Leichtigkeit in der Kommunikation mit ihrem Kind wünschen – unabhängig vom Alter der Kinder. Parallel zu den Frauenrunden wird für die Kinder ein eigenes, altersgerechtes Programm angeboten.

Referentin	Nicole Burkert-Arbogast, Erziehungswissenschaftlerin, Beraterin, Supervisorin, Ausbilderin, u.a. mit dem Schwerpunkt Medienpädagogik
Leitung	Annette Bauer-Simons, Diözesanreferentin
Ort	Bad Dürkheim, Christophorushaus
Zeit	Freitag, 17.30 Uhr – Sonntag, 14.00 Uhr
Kosten	Erwachsene 65 Euro, Jugendliche ab 13 Jahren 45 Euro, Kinder bis 12 Jahre 35 Euro

Veranstaltung A 4: Freitag, 27.11. – Sonntag, 29.11.2026

„Gefüllte Zeit – Erfüllte Zeit“: Adventliche Wege nach innen

Adventswochenende für alleinerziehende Frauen und ihre Kinder bis 16 Jahre

Zu Beginn der oft so dichten Zeit vor Weihnachten lädt dieses Wochenende ein, bewusst innezuhalten, aufzutanken und sich selbst wieder ein Stück näherzukommen. Gemeinsam gestalten wir eine „gefüllte Zeit“, die zur „erfüllten Zeit“ werden darf – mit Momenten der Ruhe, des kreativen Ausdrucks und des liebevollen Miteinanders.

Sie erhalten thematische und spirituelle Impulse, die dazu einladen, den Advent bewusst und stärkend zu gestalten. In einer vertrauten und unterstützenden Runde bleibt Raum für offenen Erfahrungsaustausch und persönliche Gespräche. Auch Zeiten der Stille gehören ganz selbstverständlich dazu – Momente, in denen Sie durchatmen, zur Ruhe kommen und neue Kraft schöpfen können. Darüber hinaus gibt es Gelegenheit zu kreativem Tun gemeinsam mit den Kindern – auch das Binden eines Adventskranzes gehört mit dazu.

Gemeinsam legen wir eine weihnachtliche Spirale, die uns symbolisch nach innen führt – und die uns hinführen will zum Geheimnis der Weihnacht, der Geburt Christi. Wir singen Lieder, lassen uns von Musik bewegen und spüren in einfachen Tänzen der Freude und Verbundenheit nach.

Parallel zu den Frauenrunden wird ein eigenes Kinderprogramm angeboten, das den Kindern spielerische, kreative und lebendige Erfahrungen ermöglicht.

Referentin	Ursula König, Religionspädagogin, Mediatorin, Supervisorin und Coach
Leitung	Annette Bauer-Simons, Diözesanreferentin
Ort	Homburg, Kardinal-Wendel-Haus
Zeit	Freitag, 17.30 Uhr – Sonntag, 14.00 Uhr
Kosten	Erwachsene 65 Euro, Jugendliche ab 13 Jahren 45 Euro, Kinder bis 12 Jahre 35 Euro, 10 Euro Materialkosten pro Familie

Anmeldung

Veranst.-Nr.

Datum

Veranst.-Nr.

Datum

Veranst.-Nr.

Datum

Veranst.-Nr.

Datum

Name, Vorname

Name des Kindes

Geburtsdatum

Name des Kindes

Geburtsdatum

Name des Kindes

Geburtsdatum

Straße

Wohnort

Telefon

E-Mail

Ich möchte für Personen vegetarisches Essen bestellen.

Ort, Datum

Unterschrift

Informationen zu den Anmeldungen

- Bitte lassen Sie uns Ihre Anmeldung schriftlich (per E-Mail oder auf dem Postweg) zukommen - geben Sie hier bitte auch Namen und Alter Ihres Kindes/Ihrer Kinder an.
- Beachten Sie bitte, dass wir nicht unbedingt die Reihenfolge der Anmeldungen berücksichtigen können. Neue Interessierte haben in der Regel Vorrang, und die Alterszusammensetzung der Kinder für die Gruppe insgesamt ist mitentscheidend.
- Spätestens sechs Wochen vor der Veranstaltung verschicken wir die verbindlichen Zusagen mit allen wichtigen Informationen für Sie.
- Abmeldungen für die Veranstaltungen sind nur bis 14 Tage vorher möglich, danach müssen wir für die Wochenendveranstaltungen eine Ausfallgebühr von 40 Euro erheben, bei Nichterscheinen ohne vorherige Abmeldung wird der gesamte Teilnahmebeitrag in Rechnung gestellt. Für die Sommerfreizeit gibt es gesonderte Stornogebühren, über die wir nach Anmeldung rechtzeitig informieren.

Bischöfliches Ordinariat

HA I/1 Seelsorge in Pfarrei und Lebensräumen

Frauenseelsorge

Webergasse 11

67346 Speyer

Telefon 06232/102-328

E-Mail: frauen@bistum-speyer.de