



**Du bist nicht
allein!**

*"Als Netzwerkerin erlebe ich eine Gemeinschaft,
in der ich mich nicht erklären muss.
Ich habe gemerkt: Ich bin nicht allein.
Das ist ein gutes Gefühl." (Julia S.)*

Gemeinschaft erleben und bieten

Hast du Freude am persönlichen Austausch mit anderen? Möchtest du gerne andere Alleinerziehende treffen, weil (nur) sie verstehen, was dich bewegt? Susanne erzählt in unserem Video, warum sie ein Treffen für Alleinerziehende organisiert.

Bestelle unser Workbook

Viele haben es bereits vorgemacht: Vernetzung vor Ort ist einfach und macht Spaß. Die Erfahrungen unserer Netzwerker*innen haben wir in einem Arbeitsbuch gesammelt. Unser „Workbook für Alleinerziehende Netzwerker*innen“ bietet dir praxisnahe Tipps, Best-Practice-Beispiele und Checklisten.

Hier kann du dein Exemplar des Workbook bestellen



Eine neue Gemeinschaft finden

Eine Gemeinschaft finden, in der du dich nicht erklären musst. Emotionalen Rückhalt erleben und praktischen Nutzen aus neuen Freundschaften ziehen. Es gibt viele Gründe für die Gründung einer Netzwerkgruppe. Susanne von der [Bochumer](#)

Guppe hat sich mit der Gruppe aus der Einsamkeit gelöst. In ihrem Steckbrief beschreibt sie ihre Motivation.

Hier geht es zu den Infos der Bochumer Netzwerkgruppe.



NETZWERK-GRUPPE

BOCHUM

SUSANNE

WER BIST DU?
Susanne Binasch (43), Physiotherapeutin,
Tochter Merle (8), seit 2,5 Jahren alleinerziehend

WO WOHNST DU?
Bochum Weitmar

DEIN RAT FÜR ALLEINERZIEHENDE?
Schäm dich nicht. Sei offen, was deine Lebenssituation angeht. Geh raus, frag nach, ob du Hilfe brauchst. Lass dich überraschen, wer dir hilft. Ich habe zum Beispiel eine ehemalige Arbeitskollegin getroffen und mich ihr geöffnet. Sie macht jetzt mit ihrem Mann zusammen die Kinderbetreuung während unserer Gruppentreffen.

WAS BEDEUTET „ALLEINERZIEHEND“ FÜR DICH?
Alleinerziehend zu sein bedeutet für mich frei zu sein. Ich habe mit meinem Ex-Mann eine friedliche Einigung geschafft, mir geht es finanziell nicht super, aber ok. Ich bin frei. Deshalb genieße ich es, dass ich nicht in einer Beziehung stecke, die mich unterdrückt. Alleinerziehend zu sein, ist für mich auch eine Chance, mein Leben in andere Bahnen zu leiten

WIE VIELE ALLEINERZIEHENDE SIND IN DER GRUPPE?
Wir sind ein harter Kern von sechs Alleinerziehenden, die regelmäßig Kontakt halten. Nach der Veröffentlichung des VAMV-Videos kamen sehr viele ... Jetzt sind es durchschnittlich 2-3 Neue, bei jedem Treffen. Die Facebook-Gruppe teile ich mir mit der Wattenscheider Gruppe. Das ist dann ein Pool von rund 140 Mitgliedern.

 **VAMV NRW e.V.**
Verband allein erziehender Mütter und Väter