

STARK sein heißt nicht, keine Hilfe zu brauchen – sondern sie anzunehmen, um weiterzuwachsen.

Du gibst alles – und manchmal reicht das nicht

Du jonglierst zwischen Schule, Kita, Haushalt, Job – und hast das Gefühl, keine Pause zu bekommen.

Du bist rund um die Uhr da.

Für deine Kinder. Für deinen Alltag. Für dein Leben.

Alleinerziehend zu sein bedeutet so viel mehr als allein zu sein.

Es bedeutet, stark zu bleiben, wenn du dich schwach fühlst. Entscheidungen allein zu treffen. Uermüdlich zu sorgen – auch wenn du selbst manchmal kaum noch Kraft hast.

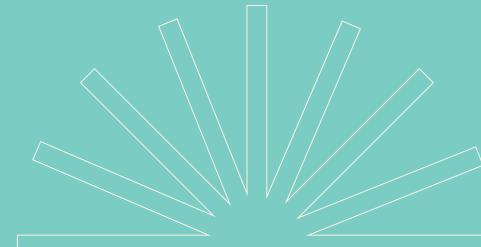
Genau hier setzen wir an:

Wir sehen dich. Wir hören dir zu. Wir glauben an deine Stärke – auch dann, wenn du es gerade nicht kannst.

Bei STARK wirst du nicht bewertet.

Du wirst begleitet.

Mit offenen Ohren, hilfreichen Impulsen und einem echten Netzwerk an Menschen, die wissen, wie es dir geht.



Kontakt

MALI gGmbH – Projekt STARK
Martha Kauffmann
Tel.: 03055060967
Martha.kauffmann@maliberlin.de

blu:boks gGmbH – Projekt STARK
Tanja True
Tel.: 0176 74710623
tanja.true@bluboks-berlin.de



STARK
FÜR ALLEINERZIEHENDE
IN LICHTENBERG



6 monatige Begleitung durch
Coaching, Workshops und
Gemeinschaft

1 Termin/Woche

Gefördert durch:



Kofinanziert von der
Europäischen Union



Bezirkliche Bündnisse für
Wirtschaft und Arbeit in Berlin



Unser Ziel

Wir möchten Alleinerziehende stärken, vernetzen und entlasten – für mehr Stabilität, Lebensfreude und berufliche Perspektiven. STARK verbindet persönliche Entwicklung mit praktischer Unterstützung, damit Du Deinen Weg selbstbewusst und selbstbestimmt gehen kannst.

Wer kann teilnehmen?

Alleinerziehende aus Berlin-Lichtenberg,
... die sich beruflich neu orientieren möchten,
... die sich in einer schwierigen Lebensphase befinden,
... oder die aufgrund von Überlastung, finanzielle Engpässe oder unsichere Arbeitsverhältnisse Unterstützung suchen.
Die Teilnahme ist kostenfrei.



Unterstützende Kinderbetreuung

Hier finden Kinder einen sicheren, herzlichen Ort zum Ankommen, Spielen und Entspannen – mit gemeinsamen Abend- oder Mittagessen, vertrauten Ritualen und Raum für Individualität. Unser Ansatz ist beziehungsorientiert: Jedes Kind wird gesehen, ernst genommen und in seinen Bedürfnissen achtsam begleitet. So entstehen Beziehungsräume, in denen Kinder sich geborgen fühlen – und Eltern Zeit für Beruf, Weiterbildung oder einfach für sich selbst gewinnen.

SELBSTBESTIMMT * TEILHABE * AKTIVIEREN * RESILIENZ * KOMPETENZ

Unterstützende Kinderbetreuung:

Dienstag & Donnerstag: 17:00–20:00 Uhr, Samstag: 9:00–12:00 Uhr

1. Individuelle Stärkung und Aktivierung

Gemeinsam schauen wir, was du brauchst: Entlastung im Alltag? Neue berufliche Perspektiven? Mehr Vertrauen in deine Fähigkeiten? Du bist nicht allein – wir gehen Schritt für Schritt.

2. Gemeinschaft statt Isolation:

Andere Alleinerziehende werden zu deinen Weggefährten. Ihr stärkt euch gegenseitig – im Austausch, im Mentoring, in euren Erfahrungen.

3. Deine Stimme zählt:

Ob in kreativen Workshops, Podcasts oder Fotoprojekten – du findest Worte für das, was dein Leben ausmacht. Und du gewinnst wieder Sichtbarkeit, Selbstvertrauen und Mut.