

Beratung, Informationen und Angebote für Seniorinnen und Senioren:

Quartiersbüros		www.quartiersbueros.de
Mitte/ Styum	Grenzstr. 32 46045 Oberhausen	Vera Höger 0151 55166434 vera.hoeger@drk.de
	Helmholtzstr. 115 46045 Oberhausen	Maria-Christina Mönig 0151 28386079 maria.christina.moenig@drk.de
Alstaden/ Lirich	Bebelstr. 23 46049 Oberhausen	Anna Gedik 0152 01592040 quartiersbuero@caritas-oberhausen.de 0208 65634228
	Kewerstr. 56 46049 Oberhausen	0208 97069682
Oberhausen-Ost	Marienburgstr. 14 46047 Oberhausen	Andrea Auner 0151 15659516 quartiersbuero@lebenshilfe-oberhausen.de
Osterfeld	Wasgenwaldstr. 49 46119 Oberhausen	Zahide Derin 0208 30443807 info@prowohnen-ob.de
Sterkrade-Mitte	An der Guten Hoffnung 4 46145 Oberhausen	Beate van der Leest 0208 88253-273 b.vandeleest@gute-hoffnung.de
		Bettina Kraft-Gerhard 0208 88253-251 b.kraft@gute-hoffnung.de
Sterkrade-Nord	Julius-Brecht-Anger 42 46147 Oberhausen	Thomas Heipcke 0208 8500081 quartiersbuero@awo-oberhausen.de



► **städtische Pflegeberatung** für Pflegebedürftige und deren Angehörige
Kontakt: 0208 825 4222 oder sozialrathaus@oberhausen.de

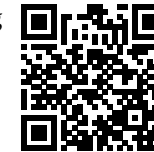
► **Lichtblick Seniorenhilfe e. V.**

Gemeinsam gegen Altersarmut und Einsamkeit
E-Mail: nrw@seniorenhilfe-lichtblick.de
Telefon 0251 59065890
www.seniorenhilfe-lichtblick.de



► **Malteser Hilfsdienst e. V.**

Rundum gut versorgt – Angebote für Sorgenfreiheit im Alter
Bsp.: Plaudernetz, Hausnotruf, Pflegeberatung und Menüservice (ggf. kostenlos)
E-Mail: servicepool-rg@malteser.org
Telefon: 0201 8204733
www.malteser-ruhrgebiet.de



Herausgeberin

Stadt Oberhausen – Bereich Soziales
Essener Str. 53
46047 Oberhausen
E-Mail: sozialrathaus@oberhausen.de
Telefon: 0208 825 4222

In Kooperation mit der AG Wohlfahrt



Stand: 04/2026

Rat und Hilfe in finanziellen und sozialen Notlagen – Wir unterstützen Sie!

Ein Wegweiser über Angebote der Stadt Oberhausen in Kooperation mit der AG Wohlfahrt und weiteren Stellen



Ich brauche finanzielle Unterstützung. Ich kann meine Wohnkosten nicht mehr bezahlen.

- Hier kann **Wohngeld** helfen. Wohngeld ist ein Zuschuss zu den Kosten der Unterkunft (Miete/Belastung) für einkommensschwache Haushalte. Haushalte im Wohngeldbezug haben zusätzlich Anspruch auf Auszahlung von Heizkostenzuschüssen.
Kontakt: 0208 825-3408 oder wohngeldstelle@oberhausen.de
- Eine **Erhöhung von Heiz- und/oder Betriebskostenvorauszahlungen** kann dazu führen, dass erstmals ein laufender Leistungsanspruch nach dem SGB XII (**Hilfe zum Lebensunterhalt/ Grundsicherung im Alter und bei Erwerbsminderung**) oder SGB II (**Grundsicherungsgeld**) besteht.
- Heiz- und/ oder Betriebskostennachzahlungen können auch dann berücksichtigt werden, wenn ansonsten der laufende Lebensunterhalt selbst sichergestellt werden kann.
→ wichtig: Stellen Sie den Antrag zeitnah vor Fälligkeit der Rechnung (ansonsten ist nur ein Darlehen nach dem SGB XII möglich)
- **Miet-/Energierückstände** (Schulden): Unter bestimmten Voraussetzungen und sofern Wohnungslosigkeit vermieden werden kann, besteht die Möglichkeit eines Darlehens, welches ratenweise zurückzuzahlen ist.
- Direktzahlungen an Vermieter*innen und/oder Stromanbieter sind möglich, sofern ein laufender Leistungsanspruch besteht und dieser der Höhe nach ausreicht.

Kontakt für Personen, die die Regelaltersgrenze erreicht haben oder erwerbsunfähig sind:

0208 / 825 4222 oder sozialrathaus@oberhausen.de

Kontakt für erwerbsfähige Personen:

0208 / 62134-567 oder unter
www.jobcenter-oberhausen.de



Ich bin alleinerziehend.

- Sie haben als alleinerziehendes Elternteil die Möglichkeit, **Unterhaltsvorschussleistungen** für Ihr Kind zu erhalten, wenn die unterhaltspflichtige Person nicht oder nicht ausreichenden Unterhalt zahlt.
Kontakt: 0208 / 825 9304 oder 0208/825 9309 oder 0208/825 9028 oder unterhaltsvorschusskasse@oberhausen.de

Helfen kann auch:

- ein **Sozialticket** - vergünstigte Fahrkarte für den ÖPNV für laufend leistungsberechtigte Personen, nähere Informationen finden Sie unter: www.stoag.de/tickets
- die MyCardOberhausen - **Bildungs- und Teilhabeleistungen** für leistungsberechtigte Kinder und junge Erwachsene (SGB XII, SGB II, AsylbLG, WoGG, BKGG, Kinderzuschlag)
Kontakt: 0208 825 4222 oder sozialrathaus@oberhausen.de



Ich brauche Beratung. Ich brauche mehr Informationen.

Angebot	Adresse	Kontakt
Allgemeine Sozialberatung	Nürnberger Str. 5 46117 Oberhausen	0208 940410 hilfe@caritas-oberhausen.de
SGB II-Beratung	Marktstr. 31 Mülheimer Str. 36 46045 Oberhausen Essener Str. 3 46047 Oberhausen	www.jobcenter-oberhausen.de
SGB II-Beratung (psychosoziale Beratung)	Mülheimer Str. 202 46045 Oberhausen	0208 9404082 sgb2-beratung@caritas-oberhausen.de
SGB II-Beratung	Marktstr. 180 46045 Oberhausen	0208 824750 info@intego-ruhr.de peer-beratung@intego-ruhr.de
SGB II-Beratung	Steinbrinkstr. 158 46145 Oberhausen	0208 207 32 16 13 sgb2-beratung@diakoniewerk-oberhausen.de
Soziale Schuldnerberatung	Nürnberger Str. 5 46117 Oberhausen	0208 9404 234 schuldnerberatung@caritas-oberhausen.de
Schuldnerberatung	Langemarkstr. 19-21 46045 Oberhausen	0208 207 32 13 90 schuldnerberatung@diakoniewerk-oberhausen.de
Zentrale Beratungsstelle für Menschen in Wohnungsnot	Grenzstr. 73 a-c 46045 Oberhausen	0208 207 32 13 00 wohnungslosenhilfe@diakoniewerk-oberhausen.de
Frauenberatungsstelle Frauenhaus	Helmholtzstr. 48 46045 Oberhausen	Frauen helfen Frauen Oberhausen e.V. 0208 209707 info@fbst-ob.de 0208 804512 (Notrufnummer, Erreichbarkeit 24/7) info@fhf-ob.de
AWO & ZAQ Beratungszentrum	Styrumer Str. 79 46045 Oberhausen	0208 607040-0 beratungszentrum@awo-oberhausen.de beratungszentrum@zaq-oberhausen.de

- **Verbraucherzentrale NRW** –
Beratungsstelle Oberhausen
www.verbraucherzentrale.nrw/beratungsstellen/oberhausen
Telefon: 0208 911086-0 oder 0211 54 22 2211

