

# WEGWEISER FÜR ALLEINERZIEHENDE



Wir sind für  
Sie da!

# „WAS WIR ALLEINE NICHT SCHAFFEN, DAS SCHAFFEN WIR DANN ZUSAMMEN.“

Liebe Leserinnen und Leser,

im Alltag für ein Kind oder mehrere Kinder alleine verantwortlich zu sein, stellt Sie vor eine große Herausforderung.

Es geht ja nicht nur darum, wie Sie den Beruf und die zeitliche Betreuung Ihres Kindes/Ihrer Kinder vereinbaren können, sondern auch wie die Betreuung des Kindes oder der Kinder so umfassend gelingt, dass ein psychisch und physisch gesundes Aufwachsen möglich ist. Und dass Sie sich dabei persönlich nicht vergessen! Die Anforderungen, die durch Erziehung und von der Familie an Sie gestellt werden, sind nicht selten sehr hoch. Ein privates Netzwerk aus Familie und Freunden kann Sie auf verschiedenen Ebenen unterstützen.

Aber auch außerhalb der privaten Netzwerke können externe Informations- und Beratungsangebote verschiedener Fachstellen zu entsprechenden Themenfeldern und Problemlagen hilfreich sein.

Um Sie als alleinerziehend verantwortliches Elternteil zu unterstützen und Ihnen eine Orientierungshilfe für hilfeleistende Anlaufstellen zu geben, haben wir diese kleine Broschüre in Kooperation und mit der freundlichen finanziellen Unterstützung der Regionalagentur MEO neu aufgelegt.

Ich hoffe, dass die abgedruckten Informationen weiterhelfen können und wünsche Ihnen für Ihre persönliche Zukunft alles Gute!

Ihre

**Britta Costecki**

*Gleichstellungsbeauftragte und Bereichsleiterin  
des Büros für Chancengleichheit der Stadt Oberhausen*

# INHALT



## ARBEIT, BERUF & AUSBILDUNG

4



## BERATUNG & UNTERSTÜTZUNG IM ALLTAG

14



## FINANZIELLE HILFEN

34



## KINDERBETREUUNG & HAUSHALTSUNTERSTÜTZUNG

42



## MIGRATION

46



## ARBEIT, BERUF & AUSBILDUNG



### WER?

**Agentur für Arbeit  
Oberhausen**



### WO?

**Mülheimer Str. 36  
46045 Oberhausen  
Postanschrift:  
Agentur für Arbeit  
Oberhausen  
46040 Oberhausen**

### KONTAKT:

**Tel.: 0800 – 4555500**

**Web: [www.arbeitsagentur.de](http://www.arbeitsagentur.de)**

### INFOS & NOTIZEN:



- Vermittlung in Arbeit und Ausbildung
- Förderung der beruflichen Fortbildung und Umschulung
- Berufsberatung
- Akademiker-/innenberatung
- Berufliche Neuorientierung
- Existenzgründung
- Berufsausbildungsbeihilfe
- Berufsinformationszentrum in der 2.Etage



## ARBEIT, BERUF & AUSBILDUNG



### WER?

**Beauftragte für Chancen-  
gleichheit am Arbeitsmarkt  
der Agentur für Arbeit  
Oberhausen**



### WO?

**Mülheimer Str. 36  
46045 Oberhausen  
Postanschrift:  
Agentur für Arbeit  
Oberhausen  
46040 Oberhausen**

### KONTAKT:

**Tel.: 0208 – 8506611**

**Mail: [Oberhausen.BCA@arbeitsagentur.de](mailto:Oberhausen.BCA@arbeitsagentur.de)**

**Web: [www.arbeitsagentur.de](http://www.arbeitsagentur.de)**

### INFOS & NOTIZEN:



- Frauenförderung
- Chancengleichheit am Arbeitsmarkt
- Vereinbarkeit von Familie und Beruf
- Wiedereinstieg nach einer Familienphase
- Tipps zur Arbeitssuche, Bewerbung, berufliche Weiterbildung, Unterstützungsmöglichkeiten der Arbeitsagentur
- Teilzeitberufsausbildung



## ARBEIT, BERUF & AUSBILDUNG



### WER?

**Beauftragte für Chancen-  
gleichheit am Arbeitsmarkt  
des Jobcenters Oberhausen**



### WO?

**Jobcenter Oberhausen  
Postfach 101505  
46015 Oberhausen**

### KONTAKT:

**Tel.: 0208 – 62134222**

**Mail: [jobcenter-oberhausen.bca@jobcenter-ge.de](mailto:jobcenter-oberhausen.bca@jobcenter-ge.de)**

**Web: [www.jobcenter-oberhausen.de](http://www.jobcenter-oberhausen.de)**

### INFOS & NOTIZEN:



- Frauenförderung
- Gleichstellung von Frauen und Männern auf dem Arbeitsmarkt
- Vereinbarkeit von Familie und Beruf
- Teilzeitberufsausbildung
- Migrantinnen
- Alleinerziehende
- beruflicher Wiedereinstieg



## ARBEIT, BERUF & AUSBILDUNG



### WER?

**Bürger/innen-Büro**



### WO?

**Zentrum für Integration und  
Bildung (ZIB)  
die kurbel  
Katholisches Jugendwerk  
Oberhausen gGmbH  
Styrumer Str. 41  
46045 Oberhausen**

### KONTAKT:

**Tel.: 0208 – 9942462**

**Mail: [zib@die-kurbel-oberhausen.de](mailto:zib@die-kurbel-oberhausen.de)**

**Web: [www.zib-oberhausen.de](http://www.zib-oberhausen.de)**

### INFOS & NOTIZEN:



Montags bis donnerstags kann von 9:00 bis 16:00 Uhr das Angebot "Bürger/innen-Büro" genutzt werden:

- Computer mit Drucker- und Internetzugang
- Unterstützung bei der Erstellung von Bewerbungen
- Beratung
- Angebot für Migrantinnen und Migranten



## ARBEIT, BERUF & AUSBILDUNG



### WER?

**Die Spinnen e. V.**  
**Fachstelle Frau und Beruf**



### WO?

**Bäuminghausstr. 46**  
**45326 Essen**

### KONTAKT:

**Tel.: 0201 – 311071**

**Mail: frauundberuf@diespinnen.de**

**Web: www.diespinnen.de**

### INFOS & NOTIZEN:



- Kostenlose Erwerbslosenberatung für Frauen in Mülheim an der Ruhr, Essen und Oberhausen





## ARBEIT, BERUF & AUSBILDUNG



### WER?

**Mütter und Talent – MuT  
Stark im Beruf für Mütter  
mit Migrationsgeschichte**



### WO?

**Zentrum für Integration und  
Bildung (ZIB)  
die kurbel  
Katholisches Jugendwerk  
Oberhausen gGmbH  
Styrumer Str. 41  
46045 Oberhausen**

### KONTAKT:

**Tel.: 0208 – 9942449**

**Mail: [zib@die-kurbel-oberhausen.de](mailto:zib@die-kurbel-oberhausen.de)**

**Web: [www.zib-oberhausen.de](http://www.zib-oberhausen.de)**

### INFOS & NOTIZEN:



- Mütter mit Zuwanderungsgeschichte haben die Möglichkeit – mit paralleler Kinderbetreuung – sich zu qualifizieren
- Expertinnen bieten ein Coaching und individuelle Beratung an
- Der Einstieg ist jederzeit möglich



## ARBEIT, BERUF & AUSBILDUNG



### WER?

**STARTERCENTER NRW**  
Oberhausen /  
Existenzgründung



### WO?

**Handwerkszentrum Ruhr**  
Mülheimer Str. 6  
46049 Oberhausen

### KONTAKT:

**Tel.: 0208 – 8205515**

**Mail: [blazy@hwk-duesseldorf.de](mailto:blazy@hwk-duesseldorf.de)**

**Web: [www.hwk-duesseldorf.de](http://www.hwk-duesseldorf.de)**

### INFOS & NOTIZEN:



- Hilfestellung und Beratung bei der Existenzgründung



## ARBEIT, BERUF & AUSBILDUNG



### WER?

**TEP: Teilzeitausbildung –  
Einstieg begleiten –  
Perspektiven öffnen**



### WO?

**Trivium gGmbH  
Ottilienstr. 32  
46049 Oberhausen**

### KONTAKT:

**Tel.: 0208 – 620530**

**Mail: [info@trivium-gmbh.de](mailto:info@trivium-gmbh.de)**

**Web: [www.trivium-gmbh.de](http://www.trivium-gmbh.de)**

### INFOS & NOTIZEN:



- Informationen und Beratung zu allen Fragen rund um die betriebliche Teilzeitausbildung
- Bewerbungscoaching
- Praktikums-/Ausbildungsplatzakquise
- Individuelle Qualifizierung
- Unterstützung bei der Vereinbarkeit von Ausbildung und Betreuungsverpflichtungen

Durchführung der Maßnahme mit finanzieller Unterstützung des Ministeriums für Arbeit, Gesundheit und Soziales des Landes NRW und des Europäischen Sozialfonds.



## ARBEIT, BERUF & AUSBILDUNG



### WER?

**Wiedereinstiegsberatung  
Agentur für Arbeit  
Oberhausen**



### WO?

**Mülheimer Str. 36  
46045 Oberhausen  
Postanschrift:  
Agentur für Arbeit  
Oberhausen  
46040 Oberhausen**

### KONTAKT:

**Tel.: 0208 – 8506661**

**Web: [www.arbeitsagentur.de](http://www.arbeitsagentur.de)**

### INFOS & NOTIZEN:



- Vereinbarkeit von Familie und Beruf
- Wiedereinstieg nach einer Familienphase  
Arbeitssuche, Arbeitsmarkt, berufliche Umorientierung
- Bewerbungsunterlagen
- Berufliche Weiterbildung, Qualifizierungs- und Unterstützungsmöglichkeiten durch die Arbeitsagentur
- Teilzeitberufsausbildung
- Offene Beratung ohne vorherige Terminvereinbarung:  
immer montags von 9:00 bis 12:00 Uhr, Raum 29 (Erdgeschoss)



## BERATUNG & UNTERSTÜTZUNG IM ALLTAG



### WER?

**donum vitae**  
**Frauen beraten**  
**Mülheim an der Ruhr/**  
**Oberhausen e. V.**



### WO?

**Steinbrinkstr. 215**  
**46145 Oberhausen**

### KONTAKT:

**Tel.: 0208 – 9691515**  
**Handy: 0157 – 78915158**  
**Mail: muelheim@donumvitae.org**  
**Web: www.donumvitae-mh-ob.de**

### INFOS & NOTIZEN:



- Beratung: Zu Schwangerschaft und Familienplanung, im Schwangerschaftskonflikt, über soziale und gesetzl. Leistungen bei vorgeburtlichen Untersuchungen, zur vertraulichen Geburt, bei unerfülltem Kinderwunsch
- Begleitung in der Schwangerschaft
- Trauerbegleitung nach Verlust des Kindes
- Fragen zur Verhütung und Familienplanung
- Frühstückstreff für Schwangere und junge Eltern



## BERATUNG & UNTERSTÜTZUNG IM ALLTAG



### WER?

**Evangelische Beratungsstelle für Erziehungs-, Partnerschafts- und Lebensfragen**



### WO?

**Grenzstr. 73c  
Eingang Stöckmannstraße  
46045 Oberhausen**

### KONTAKT:

**Tel.: 0208 – 850087**

**Mail: [evangelische.beratungsstelle@kirche-oberhausen.de](mailto:evangelische.beratungsstelle@kirche-oberhausen.de)**

**Web: [www.ev-kirche-ob.de](http://www.ev-kirche-ob.de)**

### INFOS & NOTIZEN:



- Beratung bei Fragen zu Verhalten und Entwicklung des Kindes, Erziehungsberatung, Beratung mit Schwerpunkt frühkindliche Entwicklung, Elterncoaching, Paar- und Eheberatung, Beratung bei Konflikten im Zusammenhang mit Trennung/Scheidung, Einzelberatung und Krisenbegleitung
- Alle Beratungsgespräche sind kostenfrei



## BERATUNG & UNTERSTÜTZUNG IM ALLTAG



### WER?

**Frauen helfen Frauen  
Oberhausen e. V.  
Frauenberatungsstelle**



### WO?

**Schwartzstr. 54  
46045 Oberhausen**

### KONTAKT:

**Tel.: 0208 – 209707**

**Mail: [info@fbst-ob.de](mailto:info@fbst-ob.de)**

**Web: [www.frauenhelfenfrauen-oberhausen.de](http://www.frauenhelfenfrauen-oberhausen.de)**

### INFOS & NOTIZEN:



- Telefonische Beratung: Di.: 14:00 bis 16:00 Uhr, Do.: 9:00 bis 11:00 Uhr. Außerhalb dieser Zeiten läuft der Anrufbeantworter. Mo.: 9:00 bis 11:00 Uhr können Sie ohne Termin kommen. Weitere Termine sind nach Vereinbarung möglich.
- Beratungen u.a. bei: Lebenskrisen oder Notsituationen, Häuslicher Gewalt, Missbrauch, Trennung



## BERATUNG & UNTERSTÜTZUNG IM ALLTAG



### WER?

**Frauen helfen Frauen  
Oberhausen e. V.  
Frauenhaus**



### WO?

**Postfach 100 441  
46004 Oberhausen**

### KONTAKT:

**Tel.: 0208 – 804512**

**Mail: [info@fhf-ob.de](mailto:info@fhf-ob.de)**

**Web: [www.frauenhelfenfrauen-oberhausen.de](http://www.frauenhelfenfrauen-oberhausen.de)**

### INFOS & NOTIZEN:



- Schutz und Unterkunft für Frauen und ihre Kinder bei Bedrohung sowie in Fällen körperlicher und seelischer Gewalt
- Bürosprechzeiten: Mo., Mi., Do.: 8:00 bis 16:00 Uhr, Di.: 13:00 bis 16:00 Uhr Fr.: 8:00 bis 14:00 Uhr
- Aufnahmen sind außerhalb der Sprechzeiten jederzeit möglich. Wenn alle Unterkunftsplätze belegt sind, bekommen Sie von uns die Telefonnummer benachbarter Frauenhäuser





## BERATUNG & UNTERSTÜTZUNG IM ALLTAG



### WER?

**FreiRaum Kinder  
FreiRaum Eltern**



### WO?

**Zentrum für Integration und  
Bildung (ZIB)  
die kurbel  
Katholisches Jugendwerk  
Oberhausen gGmbH  
Styrumer Str. 41  
46045 Oberhausen**

### KONTAKT:

**Tel.: 0208 – 9119040**

**Mail: [zib@die-kurbel-oberhausen.de](mailto:zib@die-kurbel-oberhausen.de)**

**Web: [www.zib-oberhausen.de](http://www.zib-oberhausen.de)**

### INFOS & NOTIZEN:



- Jeden Mittwoch und Donnerstag findet von 9:00 bis 12:00 Uhr das Angebot statt: Vorträge zu Erziehungs- und Gesundheitsthemen
- Parallel Kinderangebote: Spielen, Bewegen, Basteln
- Gesundes Frühstücksbuffet (Beitrag 1,50 EUR für Eltern)



## BERATUNG & UNTERSTÜTZUNG IM ALLTAG



### WER?

**pro familia Oberhausen**  
Beratung bei  
Schwangerschaft und  
Schwangerschaftskonflikt



### WO?

**Bismarckstr. 3**  
**46047 Oberhausen**

### KONTAKT:

**Tel.: 0208 – 867771**

**Mail: [oberhausen@profamilia.de](mailto:oberhausen@profamilia.de)**

**Web: [www.profamilia.de](http://www.profamilia.de)**

### INFOS & NOTIZEN:



Wir bieten Hilfe bei allen Fragen rund um die Themen Schwangerschaft, Elternzeit, Elterngeld, Vaterschaftsanerkennung, gemeinsame elterliche Sorge, Beistandschaft etc. Des Weiteren beraten wir Frauen, Männer und Paare ergebnisoffen im Schwangerschaftskonflikt und stellen die Beratungsbescheinigung gemäß § 219 StGB aus.



## BERATUNG & UNTERSTÜTZUNG IM ALLTAG



### WER?

**Schwangerschaftsberatung  
Caritasverband  
Oberhausen e. V.**



### WO?

**Mülheimer Str. 188  
46045 Oberhausen**

### KONTAKT:

**Tel.: 0208 – 9404421**

**Mail: [silvia.beckmann@caritas-oberhausen.de](mailto:silvia.beckmann@caritas-oberhausen.de)**

**Web: [www.caritas-oberhausen.de](http://www.caritas-oberhausen.de)**

### INFOS & NOTIZEN:



Beratung und konkrete Hilfe bei Fragen, Sorgen und Ängsten in der Schwangerschaft; spezielle Angebote für junge Schwangere.



## BERATUNG & UNTERSTÜTZUNG IM ALLTAG



### WER?

**Sozialberatung Caritas  
Caritasverband  
Oberhausen e. V.**



### WO?

**Mülheimer Str. 188  
46045 Oberhausen  
Bahnhofstr. 62  
46145 Oberhausen  
Westfälische Str. 6  
46117 Oberhausen**

### KONTAKT:

**Tel.: 0208-9404-40 (Mülheimer Str.)  
-30 (Bahnhofstr.) -20 (Wesfälische Str.)  
Mail: [info@caritas-oberhausen.de](mailto:info@caritas-oberhausen.de)  
Web: [www.caritas-oberhausen.de](http://www.caritas-oberhausen.de)**

### INFOS & NOTIZEN:



Erstberatung, Information und Wegweisung in allen Lebenslagen; konkrete Unterstützung und Hilfe unabhängig von Nationalität und Religionszugehörigkeit; auf Wunsch Beratung und Weitervermittlung an Fachdienste.



## BERATUNG & UNTERSTÜTZUNG IM ALLTAG



### WER?

**Stadt Oberhausen**  
**Beratungsstelle für**  
**Menschen mit Behinderung**



### WO?

**Tirpitzstr. 19**  
**46145 Oberhausen**

### KONTAKT:

**Tel.: 0208 – 8256116**

**Mail: [eva.eichstaedt@oberhausen.de](mailto:eva.eichstaedt@oberhausen.de)**

**Web: [www.oberhausen.de](http://www.oberhausen.de)**

### INFOS & NOTIZEN:



- Information und Beratung über medizinische, therapeutische, soziale, rechtliche, wirtschaftliche und technische Hilfen
- Beratung und Hilfe bei der behindertengerechten Veränderung des Wohn- und Lebensbereiches
- Suche nach geeigneten Kurzzeitpflege- und Wohnstättenplätzen
- Beratung über spezielle Förder- und Freizeitangebote und familienentlastende Dienste
- Die Angebote sind kostenlos, Terminvereinbarung erbeten



## BERATUNG & UNTERSTÜTZUNG IM ALLTAG



### WER?

**Stadt Oberhausen**  
**Gleichstellungsstelle**  
**Gleichstellungsarbeit für**  
**Frauen und Männer**



### WO?

**Schwartzstr. 71**  
**46045 Oberhausen**

### KONTAKT:

**Tel.: 0208 – 8252050**

**Mail: [gleichstellungsstelle@oberhausen.de](mailto:gleichstellungsstelle@oberhausen.de)**

**Web: [www.oberhausen.de/gleichstellungsstelle](http://www.oberhausen.de/gleichstellungsstelle)**

### INFOS & NOTIZEN:



Die Gleichstellungsbeauftragte und ihr Team übernehmen innerhalb der Stadtverwaltung sowie im gesamten Stadtgebiet die Aufgabe der Sicherstellung der gleichberechtigten Teilhabe von Frauen und Männern in Oberhausen. Genauere Informationen erhalten Sie auf der angegebenen Website und über die E-Mail-Adresse.



## BERATUNG & UNTERSTÜTZUNG IM ALLTAG



### WER?

**Stadt Oberhausen  
Jugendamt  
Beistandschaft**



### WO?

**Concordiastr. 30  
46049 Oberhausen**

### KONTAKT:

**Tel.: 0208 – 8259422**

**Mail: [u.frackowiak@oberhausen.de](mailto:u.frackowiak@oberhausen.de)**

**Web: [www.oberhausen.de](http://www.oberhausen.de)**

### INFOS & NOTIZEN:



- Beurkundungen von u. a. Vaterschaftsanerkennungen Zustimmungserklärungen der Mütter zu Vaterschaftsanerkennungen
- Beratung in Sorgerechtsfragen, Geltendmachung von Unterhaltsansprüchen des Kindes
- Terminvereinbarung unter Tel.: 0208 - 8259426



## BERATUNG & UNTERSTÜTZUNG IM ALLTAG



### WER?

**Stadt Oberhausen**  
**KIM-Kinder im Mittelpunkt**



### WO?

**Concordiastr. 30**  
**46049 Oberhausen**

### KONTAKT:

**Tel.: 0208 – 8259339**

**Mail: [christina.kebeck@oberhausen.de](mailto:christina.kebeck@oberhausen.de)**

**Web: [www.oberhausen.de](http://www.oberhausen.de)**

### INFOS & NOTIZEN:



- Besuche bei allen Eltern mit Neugeborenen in Oberhausen
- Weitergabe von zahlreichen Informationen und Beratung, z. B. über Familien-, Kinderbetreuungsangebote sowie Serviceangebote im Gesundheitsbereich





## BERATUNG & UNTERSTÜTZUNG IM ALLTAG



### WER?

**Stadt Oberhausen**  
**Koordinierungsstelle**  
**Frühe Hilfen**  
**Babypilot – die Online-**  
**Datenbank für Frühe Hilfen**



### WO?

**Essener Str. 55**  
**46047 Oberhausen**

### KONTAKT:

**Tel.: 0208 – 8259369**  
**Mail: [fruehe-hilfen@oberhausen.de](mailto:fruehe-hilfen@oberhausen.de)**  
**Web: [www.oberhausen.de/babypilot](http://www.oberhausen.de/babypilot)**

### INFOS & NOTIZEN:



Der Babypilot ist eine Online-Datenbank, die Sie während der Schwangerschaft und in den ersten drei Lebensjahren Ihres Kindes mit vielen Infos zu Kursen und Fachstellen begleitet und unterstützt. Finden Sie Angebote, die zur aktuellen Lebensphase Ihres Kindes passen oder in Ihrem Umfeld stattfinden. Stöbern Sie in über 270 Angeboten!



## BERATUNG & UNTERSTÜTZUNG IM ALLTAG



### WER?

**Stadt Oberhausen**  
**Koordinierungsstelle Frühe**  
**Hilfen Hebammenhotline**



### WO?

**Essener Str. 55**  
**46047 Oberhausen**

### KONTAKT:

**Tel.: 0208 – 8259369**

**Mail: [fruehe-hilfen@oberhausen.de](mailto:fruehe-hilfen@oberhausen.de)**

**Web: [www.oberhausen.de/babypilot](http://www.oberhausen.de/babypilot)**

### INFOS & NOTIZEN:



Unter der Rufnummer 8259250 ist die Hebammenhotline immer donnerstags von 9:30 bis 11:30 Uhr zu erreichen. Zusätzlich besteht die Möglichkeit über die Mailadresse: [hebamme@oberhausen.de](mailto:hebamme@oberhausen.de) Kontakt aufzunehmen. Hier haben Schwangere und junge Mütter die Möglichkeit, sich kostenlos und unverbindlich beraten zu lassen. Bei Bedarf erfolgt dann die Vermittlung an eine freie Hebamme.



## BERATUNG & UNTERSTÜTZUNG IM ALLTAG



### WER?

**Stadt Oberhausen  
Pflegeberatung für  
Menschen mit Behinderung,  
ältere Menschen und  
Angehörige**



### WO?

**Elly-Heuss-Knapp-Str. 1  
46145 Oberhausen**

### KONTAKT:

**Tel.: 0208 – 69965 - 14 /- 47; Herr Katner / Frau Berger  
Mail: [jan.katner@oberhausen.de](mailto:jan.katner@oberhausen.de);  
[beate.berger@oberhausen.de](mailto:beate.berger@oberhausen.de)  
Web: [www.oberhausen.de](http://www.oberhausen.de)**

### INFOS & NOTIZEN:



- Beratung von Pflegebedürftigen und Menschen mit Behinderung sowie deren Angehörigen
- Umfassende Informationen über das Leistungsspektrum aller Oberhausener Pflegedienste
- Hilfestellung bei der Auswahl eines in Frage kommenden Pflegedienstes
- Informationen zu Finanzierungsfragen, die im Zusammenhang mit der häuslichen Pflege stehen
- Öffnungszeiten: Mo., Di., Do., Fr.: 08:30 - 12:00 Uhr



## BERATUNG & UNTERSTÜTZUNG IM ALLTAG



### WER?

**Stadt Oberhausen  
Psychologische  
Beratungsstelle für Kinder,  
Jugendliche, Erwachsene  
und Eltern**



### WO?

**Schwarzwaldstr. 25 – 27  
46119 Oberhausen**

### KONTAKT:

**Tel.: 0208 – 610590**

**Mail: [psych.beratung@oberhausen.de](mailto:psych.beratung@oberhausen.de)**

**Web: [www.oberhausen.de](http://www.oberhausen.de)**

### INFOS & NOTIZEN:



- Beratung und Therapie für Kinder, Jugendliche und Erziehungsberechtigte
- Hilfe bei der Bewältigung familienbezogener Probleme, Erziehungsfragen, bei Trennung und Scheidung
- Die Therapieangebote umfassen: Beratungsgespräche, Einzeltherapie, Spieltherapie, Gruppentherapie, Familienberatung bzw. -therapie, Ehe- und Partnerschaftsberatung, Kinder- und Jugendlichenpsychotherapie, Psychologische Diagnostik



## BERATUNG & UNTERSTÜTZUNG IM ALLTAG



### WER?

**Stadt Oberhausen  
Psychologische  
Beratungsstelle**



### WO?

**Schwarzwaldstr. 25 – 27  
46119 Oberhausen**

### KONTAKT:

**Tel.: 0208 – 610590  
Kornelia Klytta (Dipl.-Soz.-Wiss.)**

### INFOS & NOTIZEN:



#### • Sprungbrett/Gruppenangebot

Viele Mütter sehen sich in vielfältigen Aufgaben auf sich allein gestellt. Sie versuchen ihren Alltag oft ohne Unterstützung zu meistern und fühlen sich in Krisensituationen oftmals überfordert. Das Gruppenangebot soll die Möglichkeit der Solidarität mit anderen eröffnen, soll Mut zu einer aktiven Lebensgestaltung machen und neue Perspektiven aufzeigen.



## BERATUNG & UNTERSTÜTZUNG IM ALLTAG



### WER?

**Stadt Oberhausen**  
**Regionalteams Jugendhilfe**



### WO?

**dezentral organisiert**  
**46042 Oberhausen**

### KONTAKT:

**Tel.: 0208 – 8251 (zentrale Vermittlungsstelle)**

**Web: [www.oberhausen.de](http://www.oberhausen.de)**

### INFOS & NOTIZEN:



Beratungen und Hilfeleistungen in:

- Erziehungs-, Partnerschafts- und Scheidungsproblemen
- Sorgerechtsfragen
- Ausgestaltung des Umgangsrechtes

Konkrete Unterstützung und Hilfe zur Erziehung.



## BERATUNG & UNTERSTÜTZUNG IM ALLTAG



### WER?

**Verbraucherzentrale NRW**



### WO?

**Paul-Reusch-Str. 34  
46045 Oberhausen**

### KONTAKT:

**Tel.: 0208 – 91108601**

**Fax: 0208 – 91108607**

**Web: [www.verbraucherzentrale.nrw/oberhausen](http://www.verbraucherzentrale.nrw/oberhausen)**

### INFOS & NOTIZEN:



- Beratung und Information zu unterschiedlichen Verbraucherthemen, z. B. zu den Themen Wohnen, Finanzen, Gesundheit, Energie, Medien, Freizeit und Umwelt
- Interessenvertretung bei rechtlichen Fragen
- Öffnungszeiten:  
Montag und Freitag 9:00 – 15:00 Uhr Mittwoch und Donnerstag 9:00 – 14:00 und 15:00 – 18:00 Uhr



## BERATUNG & UNTERSTÜTZUNG IM ALLTAG



### WER?

**Zeit für mich – Zeit für uns...  
Treffs für Alleinerziehende in  
Schmachtendorf und  
im Familienzentrum Herz-Jesu**



### WO?

**Kath. Familienbildungsstät-  
ten Mülheim an der Ruhr  
und Oberhausen  
Elsa-Brändström-Str. 11  
46045 Oberhausen**

### KONTAKT:

**Tel.: 0208 – 8599641/-40**

**Tel.: 0208 – 8599657**

**Mail: [stefanie.hecke@bistum-essen.de](mailto:stefanie.hecke@bistum-essen.de)**

**Web: [www.kefb-bistum-essen.de](http://www.kefb-bistum-essen.de)**

### INFOS & NOTIZEN:



- Offener Frühstückstreff für Alleinerziehende „Zeit für uns“, Nebenstelle Schmachtdorf, 46147 Oberhausen
- Café „Auszeit“
- Gesprächsangebot für Alleinerziehende in Kooperation mit dem Familienzentrum Herz-Jesu, Sterkrade
- Bildungswochenenden in Kooperation mit dem Alleinerziehendenreferat und kfd Diözesanverband des Bistums Essen





## FINANZIELLE HILFEN



### WER?

**Familienkasse  
Agentur für Arbeit**



### WO?

**Berliner Platz 10  
45127 Essen  
Postanschrift:  
Familienkasse  
Nordrhein-Westfalen-Nord  
44785 Bochum**

### KONTAKT:

**Tel.: 0800 4 5555 30**

**Mail: Familienkasse-Nordrhein-Westfalen-Nord.F14@  
arbeitsagentur.de**

**Web: [www.arbeitsagentur.de](http://www.arbeitsagentur.de)**

### INFOS & NOTIZEN:



- Kindergeld, Kinderzuschlag, Elterngeldanträge
- Anträge und Unterstützung zur Beantragung von Elterngeld bei den Bezirksverwaltungsstellen in den Rathäusern Oberhausen-Mitte, Sterkrade und Osterfeld



## FINANZIELLE HILFEN



### WER?

**Jobcenter Oberhausen**  
Grundsicherung, Vermittlung und Beratung



### WO?

**Anschriften und Zuständigkeiten je nach Postleitzahl (siehe unten)**

### KONTAKT:

**Service-Center Tel.: 0208 – 8506855**

**Mail: [jobcenter-oberhausen@jobcenter-ge.de](mailto:jobcenter-oberhausen@jobcenter-ge.de)**

**Web: [www.jobcenter-oberhausen.de](http://www.jobcenter-oberhausen.de)**

### INFOS & NOTIZEN:



Anschriften der einzelnen Standorte:

- Alt-Oberhausen Mülheimer Str. 36, 46045 Oberhausen  
PLZ: 46045, 46047, 46049
- Sterkrade: Steinbrinkstr. 248, 46145 Oberhausen  
PLZ: 46145, 46147, 46149
- Osterfeld: Waghalsstr. 26, 46117 Oberhausen  
PLZ: 46117, 46119
- Jugendliche: Virchowstr. 83, 46047 Oberhausen  
Zuständigkeit: Jugendliche unter 25 Jahre



## FINANZIELLE HILFEN



### WER?

**Schuldner- und Verbraucher-  
insolvenzberatung**



### WO?

**Diakonisches Werk des evan-  
gelischen  
Kirchenkreises Oberhausen  
Langemarkstr. 19 – 21  
46045 Oberhausen**

### KONTAKT:

**Tel.: 0208 – 807020**

**Mail: [karl.hoernschemeyer@kirche-oberhausen.de](mailto:karl.hoernschemeyer@kirche-oberhausen.de)**

**Web: [www.ev-kirche-ob.de](http://www.ev-kirche-ob.de)**

### INFOS & NOTIZEN:



Individuelle Beratung und Unterstützung in finanziellen Krisensituationen, Klärung der Verschuldungssituation, Erstellung eines Haushaltsplans, Information über Verbraucherinsolvenz, ggf. Vorbereitung der Insolvenz.



## FINANZIELLE HILFEN



### WER?

**Schuldner- und Verbraucher-  
insolvenzberatung**



### WO?

**Caritasverbandes Oberhausen  
e. V.  
Bahnhofstr. 62  
46145 Oberhausen**

### KONTAKT:

**Tel.: 0208 – 940430**

**Mail: [info@caritas-oberhausen.de](mailto:info@caritas-oberhausen.de)**

**Web: [www.caritas-oberhausen.de](http://www.caritas-oberhausen.de)**

### INFOS & NOTIZEN:



Beratung und Begleitung:

- in finanziellen Krisensituationen
- Existenzsicherung, Insolvenzverfahren
- bei Vollstreckungsmaßnahmen
- Infos zum Pfändungsschutzkonto und Ausstellung der Bescheinigungen über den erhöhten Pfändungsfreibetrag
- Sanierungskonzepte
- Verhandlung mit den Gläubigern führen und anderes



## FINANZIELLE HILFEN



### WER?

**Stadt Oberhausen**  
**Bildung und Teilhabe**



### WO?

**Concordiastr. 30**  
**46049 Oberhausen**

### KONTAKT:

**Tel.: 0208 – 8251 (Vermittlung)**  
**Web: [www.oberhausen.de](http://www.oberhausen.de)**

### INFOS & NOTIZEN:



Beantragung von Leistungen nach dem Bildungs- und Teilhabegesetz. Zuständig für Anträge von Bezieher/innen von Sozialhilfe nach dem SGB XII, von Wohngeld nach WoGG oder des Kinderzuschlages nach BKGG und von Leistungen nach § 2 AsylbLG.



## FINANZIELLE HILFEN



### WER?

**Stadt Oberhausen**  
**Unterhaltsvorschusskasse**



### WO?

**Concordiastr. 30**  
**46049 Oberhausen**

### KONTAKT:

**Tel.: 0208 – 8259425**

**Mail: [a.schroeder@oberhausen.de](mailto:a.schroeder@oberhausen.de)**

**Web: [www.oberhausen.de](http://www.oberhausen.de)**

### INFOS & NOTIZEN:



Antragstellung von Unterhaltsvorschussleistungen für alleinerziehende Elternteile mit Kindern bis zum 17. Lebensjahr, wenn der/die Unterhaltspflichtige nicht oder nicht ausreichend zahlt.



## FINANZIELLE HILFEN



### WER?

**Stadt Oberhausen**  
**Wohngeldstelle**



### WO?

**Technisches Rathaus**  
**Bahnhofstr. 66**  
**46145 Oberhausen**

### KONTAKT:

**Tel.: 0208 – 8251 (Vermittlung)**  
**Mail: [wohngeldstelle@oberhausen.de](mailto:wohngeldstelle@oberhausen.de)**  
**Web: [www.oberhausen.de](http://www.oberhausen.de)**

### INFOS & NOTIZEN:



Zuschuss zur Miete oder zur Belastung (Sicherung familiengerechten Wohnens), Grundlage für Leistungen nach dem „Bildungs- und Teilhabepaket“, Ausstellung von „Mein Ticket“ zur kostengünstigen Inanspruchnahme des ÖPNV's.



## KINDERBETREUUNG & HAUSHALTSUNTERSTÜTZUNG



### WER?

**Gesetzliche Krankenkasse  
Haushaltshilfe/Kinderbe-  
treuung im Krankheitsfall**



### WO?

**Bei Ihrer jeweiligen  
Krankenkasse**

### KONTAKT:

### INFOS & NOTIZEN:



Unter bestimmten Umständen bezahlt Ihre gesetzliche Krankenkasse eine Haushaltshilfe/Kinderbetreuung, wenn Sie aus gesundheitlichen Gründen den Haushalt vorübergehend nicht führen oder sich nicht um das Kind/die Kinder kümmern können.





## KINDERBETREUUNG & HAUSHALTSUNTERSTÜTZUNG



### WER?

**Notmütterdienst – Mobidik**



### WO?

**Familienzentrum der RUHR-  
WERKSTATT  
Helmholtzstr. 145  
46045 Oberhausen**

### KONTAKT:

**Tel.: 0208 – 855940**

**Handy: 0177 – 8575622**

**Mail: [mobidik@ruhrwerkstatt.de](mailto:mobidik@ruhrwerkstatt.de)**

**Web: [www.ruhrwerkstatt.net](http://www.ruhrwerkstatt.net)**

### INFOS & NOTIZEN:



- Mobidik = mobiler Dienst für Kinder
- Wenn Sie krank sind und mindestens ein Kind unter 12 Jahren haben, besteht die Möglichkeit bei Ihrer Krankenkasse eine Haushaltshilfe zu beantragen. Wenn Sie keine Familienangehörigen oder Freunde haben, rufen Sie uns an. Wir verfügen über eine große Anzahl von Notmüttern, die helfen können.



## KINDERBETREUUNG & HAUSHALTSUNTERSTÜTZUNG



### WER?

**Stadt Oberhausen**  
**Kinderbetreuung**  
**Kindertagesbetreuung**



### WO?

**Essener Str. 55**  
**46047 Oberhausen**

### KONTAKT:

**Tel.: 0208 – 8259033 (Kinderbetreuung)**  
**Tel.: 0208 – 8259343 / 8259352 (Kindertagesbetreuung)**  
**Mail: [kindertagesbetreuung@oberhausen.de](mailto:kindertagesbetreuung@oberhausen.de)**  
**Web: [www.oberhausen.de](http://www.oberhausen.de)**

### INFOS & NOTIZEN:



- Kinderbetreuung: Beratung bei der Suche nach Plätzen in Kindertageseinrichtungen oder in der Kindertagespflege
- Kindertagesbetreuung: Information und Beratung für Eltern, die eine Tagespflegeperson suchen sowie für Personen, die sich für die Aufgabe interessieren



## KINDERBETREUUNG & HAUSHALTSUNTERSTÜTZUNG



### WER?

Stadt Oberhausen  
Offene Ganztagsgrundschulen  
Elternbeiträge



### WO?

Bahnhofstr. 66  
46145 Oberhausen

### KONTAKT:

Tel.: 0208 – 8252399/-2397

Mail: [petra.geldermann@oberhausen.de](mailto:petra.geldermann@oberhausen.de)

Mail: [birgit.ostermann@oberhausen.de](mailto:birgit.ostermann@oberhausen.de)

Web: [www.oberhausen.de](http://www.oberhausen.de)

### INFOS & NOTIZEN:



Alle Oberhausener Grundschulen sind offene Ganztagsgrundschulen in unterschiedlicher Trägerschaft. Mehr Informationen erhalten Sie an der jeweiligen Schule.



## MIGRATION



### WER?

**AWO**  
**Arbeiterwohlfahrt**  
**Oberhausen**  
**Stadtteilprojekt**  
**Bebelstraße**



### WO?

**Bebelstr. 37**  
**46049 Oberhausen**

### KONTAKT:

**Tel.: 0208 – 88376748**  
**Mail: [info@awo-oberhausen.de](mailto:info@awo-oberhausen.de)**  
**Mail: [hbeier@zaq-oberhausen.de](mailto:hbeier@zaq-oberhausen.de)**  
**Web: [www.awo-oberhausen.de](http://www.awo-oberhausen.de)**

### INFOS & NOTIZEN:



- Allgemeine Sozialberatung
- Migrationsberatung



## MIGRATION



### WER?

**Caritasverband Oberhausen  
e. V. Migrationsberatung**



### WO?

**Westfälische Str. 6  
46117 Oberhausen**

### KONTAKT:

**Tel.: 0208 – 9404221**

**Mail: [stortz@caritas-oberhausen.de](mailto:stortz@caritas-oberhausen.de)**

**Web: [www.caritas-oberhausen.de](http://www.caritas-oberhausen.de)**

### INFOS & NOTIZEN:



- Beratung für Erwachsene mit Aufenthalts- oder Niederlassungserlaubnis
- Unterstützung bei allen Fragen wie: Suche nach geeigneten Deutschkursen, Behördenangelegenheiten, bei sozialer, wirtschaftlicher sowie rechtlicher Absicherung, Ausfüllen von Formularen



## MIGRATION



### WER?

**Diakonisches Werk im Ev.  
Kirchenkreis  
Jugendmigrationsdienst (JMD)  
Oberhausen  
Anlaufstelle für junge Zuwande-  
rinnen und Zuwanderer im Alter  
zwischen 16 bis 27 Jahre**



### WO?

**Marktstr. 163  
46045 Oberhausen**

### KONTAKT:

**Tel.: 01511 – 7464894  
Mail: [urban@diakonie-muelheim.de](mailto:urban@diakonie-muelheim.de)  
Web: [www.jmd-portal.de](http://www.jmd-portal.de)**

### INFOS & NOTIZEN:



- Vermittlung von Sprachkursen
- Beratung zur Berufsorientierung
- Beratung zur Existenzsicherung



## MIGRATION



### WER?

**„die kurbel“**

**Katholisches Jugendwerk  
Oberhausen gGmbH  
Zentrum für Integration und  
Bildung – ZIB – Bildungssof-  
fensive**



### WO?

**Styrumer Str. 41  
46049 Oberhausen**

### KONTAKT:

**Tel.: 0208 – 9119040**

**Mail: [zib@die-kurbel-oberhausen.de](mailto:zib@die-kurbel-oberhausen.de)**

**Web: [www.zib-oberhausen.de](http://www.zib-oberhausen.de)**

### INFOS & NOTIZEN:



Beratung rund um das Thema interkulturelle Bildung  
und Erziehung:

- Qualifizierungsangebote
- Gesundheitsförderung
- Hausaufgabenbetreuung mit Mittagstisch



## MIGRATION



### WER?

Kath. Jugendwerk Oberhausen gGmbH die kurbel  
SEBEO Soziale Eingliederung  
und Beratung von neuzugewanderten EU-Bürger/-innen  
in Oberhausen



### WO?

Styrumer Str. 41  
1. Etage  
46045 Oberhausen

### KONTAKT:

Tel.: 0208 – 9942466 Frau Skorna/Frau Pop

Mail: [l.skorna@die-kurbel-oberhausen.de](mailto:l.skorna@die-kurbel-oberhausen.de)

Mail: [j.pop@die-kurbel-oberhausen.de](mailto:j.pop@die-kurbel-oberhausen.de)

Web: [www.die-kurbel-oberhausen.de](http://www.die-kurbel-oberhausen.de)

### INFOS & NOTIZEN:



- Projektzeitraum bis 31.12.2018
- Unterstützung von Unionsbürger/innen, die in Deutschland leben und keinen ausreichenden Zugang zum Hilfesystem haben. Individuelle Klärung der sozialen Bedarfe und passgenaue Vermittlung an die bestehenden Regeldienste der frühkindlichen Bildung und sozialen Betreuung in Oberhausen. Unterstützung bei einem erfolgreichen Übergang in die Grundschule. Information über Bildungs-, Kultur- und Sportangebote für Kinder





## MIGRATION



### WER?

**MBE Migrationsberatung  
für erwachsene Zuwanderer/  
innen**



### WO?

**Styrumer Str. 79  
46045 Oberhausen**

### KONTAKT:

**Tel.: 0208 – 60704012 Heike Beier**

**Mail: [hbeier@zaq-oberhausen.de](mailto:hbeier@zaq-oberhausen.de)**

**Web: [www.zaq-oberhausen.de](http://www.zaq-oberhausen.de)**

### INFOS & NOTIZEN:



Migrationsberatung für erwachsene Zuwanderer nach dem individuellen Unterstützungsbedarf.



## MIGRATION



### WER?

**SEBEO**

**Soziale Eingliederung und  
Beratung von neuzuge-  
wanderten EU-Bürger/  
innen in Oberhausen  
Caritasverband Oberhau-  
sen e. V.**



### WO?

**Westfälische Str. 6  
46117 Oberhausen**

### KONTAKT:

**Tel: 0208 - 9404-223/-221 Frau Kellermann, Frau Stortz**

**Mail: [inga.kellermann@caritas-oberhausen.de](mailto:inga.kellermann@caritas-oberhausen.de)**

**Mail: [walburga.stortz@caritas-oberhausen.de](mailto:walburga.stortz@caritas-oberhausen.de)**

**Web: [www.caritas-oberhausen.de](http://www.caritas-oberhausen.de)**

### INFOS & NOTIZEN:



- Projektzeitraum bis 31.12.2018
- Bereich Osterfeld: Unterstützung von Unionsbürger/innen, die in Deutschland leben und keinen ausreichenden Zugang zum Hilfesystem haben. Individuelle Klärung der sozialen Bedarfe und passgenaue Vermittlung an Regelangebote insbesondere in den Bereichen Gesundheit, Arbeit und Wohnen

# INTERESSANTE INFOS:

Stand Januar 2018

## UNTERHALTSVORSCHUSS

Alleinerziehende Mütter und Väter, die keinen oder nur unregelmäßigen Unterhalt für ihr Kind/ihre Kinder erhalten, haben die Möglichkeit, unter bestimmten Voraussetzungen einen Unterhaltsvorschuss bei der zuständigen Unterhaltsvorschussstelle zu beantragen.

Seit dem 01.07.2017 gibt es auch für Kinder im Alter von 12-17 Jahren einen Anspruch auf Unterhaltsvorschuss, wenn das Kind nicht auf SGB-II Leistungen angewiesen ist oder der alleinerziehende Elternteil im SGB-II-Bezug mindestens 600 EUR brutto verdient.

Die Höhe dieser finanziellen Unterstützung richtet sich bundesweit nach dem Mindestunterhalt für Kinder (Seite 38).

## ENTLASTUNGSBETRAG FÜR ALLEINERZIEHENDE

Für alleinerziehende erwerbstätige Mütter und Väter besteht die Möglichkeit des steuerlichen Entlastungsbetrages. Der Entlastungsbetrag beträgt 1.908 EUR, bei mehreren Kindern erhöht sich der Entlastungsbetrag ab dem 2. Kind um 240 EUR pro Kind.

Ein Anspruch auf den Entlastungsbetrag besteht, wenn mindestens ein Kind im Haushalt lebt, für das der oder dem Alleinerziehenden Kindergeld bzw. ein Freibetrag für Kinder zusteht.

Die/der Alleinerziehende muss alleinstehend sein, eine weitere erwachsene Person darf nicht zusätzlich im Haushalt leben.

Der Entlastungsbetrag wird bei der Lohnsteuer in der Steuerklasse II berücksichtigt. Die Steuerklasse II muss beim Finanzamt beantragt werden.

Finanzämter: Oberhausen-Süd 0208 85040, Oberhausen-Nord  
Tel.: 0208 64990.

## **KINDERZUSCHLAG**

Der Kinderzuschlag unterstützt Familien mit einem niedrigen Einkommen. Durch ihn können viele erwerbstätige Eltern den Bezug von Arbeitslosengeld II vermeiden. Der Zuschlag hilft damit gezielt den Eltern, die aktiv für ihren eigenen Lebensunterhalt sorgen.

Dieser Zuschlag kann für Kinder bis 25 Jahre gewährt werden, wenn die Eltern für dieses Kind Kindergeld oder eine das Kindergeld ausschließende Leistung beziehen und kein Anspruch auf Arbeitslosengeld II besteht.

Die Eltern müssen eine Mindesteinkommensgrenze erreichen und dürfen eine bestimmte Höchsteinkommensgrenze nicht überschreiten. Ein schriftlicher Antrag ist bei der Agentur für Arbeit zu stellen, diese prüft die Voraussetzungen für den Kinderzuschlag und berechnet die Höhe bei einem bestehenden Anspruch (Seite 33).

## **ELTERNGELD UND ELTERNGELDPLUS**

Das Elterngeld fängt fehlendes Einkommen auf, wenn sie nach der Geburt für Ihr Kind da sein wollen und deshalb Ihre berufliche Tätigkeit unterbrechen oder einschränken.

Alleinerziehende Eltern können für maximal 14 Monate Elterngeld beziehen.

Wenn Sie während des Elterngeldbezuges in Teilzeit arbeiten möchten, besteht die Möglichkeit, das ElterngeldPlus in Anspruch zu nehmen und damit die Bezugsdauer der Unterstützung zu verlängern.

Max. die Hälfte des ursprünglichen Elterngeldes kann in Anspruch genommen werden und die Bezugsdauer verdoppelt sich dann dementsprechend. Aus einem Elterngeldmonat werden dann zwei ElterngeldPlusmonate (Seite 33).

## **WOHNGELD**

Wohngeld ist eine Sozialleistung für Bürgerinnen und Bürger, die aufgrund ihres geringen Einkommens einen Zuschuss zur Miete (Mietzuschuss) oder zu den Kosten selbst genutzten Wohneigentums (Lastenzuschuss) erhalten.

Diese Zuschüsse werden zur wirtschaftlichen Sicherung angemessenen und familiengerechten Wohnens zu den Aufwendungen für den Wohnraum gewährt, sofern entsprechende Voraussetzungen vorliegen.

Die Höhe der finanziellen Wohnraumzuschüsse richtet sich unter anderem nach der Familiengröße und den zu berücksichtigenden Kosten. Die Gewährung setzt einen Antrag voraus (Seite 39).

## **BEISTANDSCHAFT**

Die Beistandschaft ist ein kostenloses Hilfsangebot des Jugendamtes für minderjährige Kinder und soll alleinsorgeberechtigten oder alleinlebenden Eltern zur Durchsetzung der Rechte der

Kinder gesetzlich vertreten. Die Beistandschaft ist als „Beistand“ zu verstehen und kann bei der Vaterschaftsanerkennung sowie der Ermittlung und Geltendmachung von Unterhaltsansprüchen helfen (Seite 23).

## **ALLEINERZIEHEND UND BEHINDERUNG**

Alleinlebende Eltern die eine Behinderung haben, benötigen zur Bewältigung der Betreuungs- und Erziehungsaufgaben besondere Unterstützung und können auch für sich selbst finanzielle Hilfeleistungen in Anspruch nehmen. Zuständig sind hier die Pflegekassen, Krankenkassen, Jugendämter oder Sozialämter. Wenn alleinlebende Eltern ein behindertes Kind betreuen, bedürfen sie einer besonderen Unterstützung und Beratung z.B. bei der Beantragung einer Schwerbehinderung, einer Pflegestufe oder medizinischer Hilfeleistungen.

Die Behindertenberatungs- und Pflegeberatungsstelle der Stadt Oberhausen kann hier eine große Unterstützung bieten (Seite 27).

## **ALLEINERZIEHEND UND SELBST PFLEGEND TÄTIG**

Wenn in der Familie jemand pflegebedürftig wird, ist das für Alleinerziehende eine besondere Herausforderung und der Pflegebedarfsfall kann akut und plötzlich auftreten.

Diese Situation bedarf schneller und zuverlässiger Informationen. Hier ist die Pflegeberatungsstelle der Stadt Oberhausen eine wichtige Anlaufstelle (Seite 27).

Pflegetelefon des Bundes: 030 20179131

## INTERESSANTE LINKS:

Der Verband alleinerziehender Mütter und Väter Bundesverband e. V. (VAMV) hat zahlreiche Broschüren und Informationen veröffentlicht, die kostenfrei zu erhalten oder herunterzuladen sind. Z. b. – Alleinerziehend – Tipps und Informationen, - Alterssicherung und Einelternfamilien, - Wegweiser für den Umgang mit Trennung und Scheidung u. v. m:

**[www.vamv.de/publikationen](http://www.vamv.de/publikationen)**

Kampagne Vernetzt Euch – Gemeinsam statt einsam vom Verband alleinerziehender Mütter und Väter mit kostenlosem Workbook zur Vernetzung:

**[www.vamv-nrw.de/cms/Allein\\_erziehen\\_in\\_NRW](http://www.vamv-nrw.de/cms/Allein_erziehen_in_NRW)**

Der Familien-Wegweiser des Bundesfamilienministeriums informiert über finanzielle Leistungen, Dienstleistungen und über Bildungs- und Beratungsleistungen für Familien:

**[www.familien-wegweiser.de](http://www.familien-wegweiser.de)**

Ein internetbasiertes Handbuch zu Themen wie Kindererziehung, Partnerschaft und Familienbildung:

**[www.familienhandbuch.de](http://www.familienhandbuch.de)**

Online-Portal zur Förderung der gesunden Entwicklung von Kindern und Jugendlichen der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) mit vielfältigen Informationen, Empfehlungen und Tipps:

**[www.kindergesundheit-info.de](http://www.kindergesundheit-info.de)**

Informationsplattform der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) zu den Themen Verhütung, Familienplanung, Schwangerschaft und die erste Zeit zu Dritt mit Basisinformationen, Hintergrundwissen und Aktuellem:

**[www.familienplanung.de](http://www.familienplanung.de)**

Ein spezielles Portal für alleinerziehende Mütter und Väter:

**[www.die-alleinerziehenden.de](http://www.die-alleinerziehenden.de)**

Wegweiser für Menschen mit Behinderung der Stadt Oberhausen  
in leichter Sprache:

**[www.oberhausen.de/Menschen-mit-Behinderung](http://www.oberhausen.de/Menschen-mit-Behinderung)**

Informationen des Müttergenesungswerks zu Kuren für Mütter/  
Väter oder Pflegende:

**[www.muettergenesungswerk.de/infomaterialien.html](http://www.muettergenesungswerk.de/infomaterialien.html)**

Selbsthilfekontaktstelle in Oberhausen:

**[www.selbsthilfe-oberhausen.org](http://www.selbsthilfe-oberhausen.org)**

Praktische Hilfe nach der Geburt durch ehrenamtliche Helferinnen und Helfer. Ein Angebot der Katholischen Familienbildungsstätte und des Evangelischen Familien- und ErwachsenenBildungsWerkes:

**[www.welcome-online.de](http://www.welcome-online.de)**

Mit dem Infotool Familie können Sie in wenigen Schritten ermitteln, auf welche Familienleistungen oder -hilfen Sie oder Ihre Familie voraussichtlich Anspruch haben:

**[www.infotool-familie.de](http://www.infotool-familie.de)**



**IMPRESSUM:**

Der Wegweiser für Alleinerziehende in Oberhausen ist durch das Büro für Chancengleichheit und die Gleichstellungsstelle der Stadt Oberhausen in Kooperation und mit der freundlichen Unterstützung der NRW Regionalagentur MEO erarbeitet und herausgegeben worden.

**HERAUSGEBER:**

Stadt Oberhausen  
NRW Regionalagentur MEO e.V.

**REDAKTION:**

Tanja Nößler  
Claudia Schmidt  
Melissa Peter (Praktikantin)  
Büro für Chancengleichheit der Stadt Oberhausen  
Schwartzstr. 71  
46045 Oberhausen  
0208 8252490  
E-Mail: [chancengleichheit@oberhausen.de](mailto:chancengleichheit@oberhausen.de)

**AUFLAGE:**

3000 Exemplare

**HERAUSGABEDATUM:**

Januar 2018; vollständig überarbeitete Auflage







Mit finanzieller Unterstützung des Landes Nordrhein-Westfalen und des Europäischen Sozialfonds



EUROPÄISCHE UNION  
Europäischer Sozialfonds



Ministerium für Arbeit,  
Gesundheit und Soziales  
des Landes Nordrhein-Westfalen

