

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



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 Chancengleichheit 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

Web: 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 Chancengleichheit am Arbeitsmarkt des Jobcenters Oberhausen



WO?

Jobcenter Oberhausen
Postfach 101505
46015 Oberhausen

KONTAKT:

Tel.: 0208 - 62134222

Mail: jobcenter-oberhausen.bca@jobcenter-ge.de

Web: 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

Web: 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?

Bäumingenhausstr. 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

Web: 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
Web: 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
Web: 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

INFOS & NOTIZEN:



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



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

Web: 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
Web: 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
Web: 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

Web: 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
Web: 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

Web: 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 (Westfälische Str.)
Mail: info@caritas-oberhausen.de
Web: 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

Web: 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

Web: 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
Web: 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

Web: 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
Web: 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
Web: 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 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;
beate.berger@oberhausen.de
Web: 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
Web: www.oberhausen.de



INFOS & NOTIZEN:

- Beratung und Therapie für Kinder, Jugendliche und Erziehungsberichtige
- 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

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



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. Familienbildungsstätten 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

Web: www.kefb-bistum-essen.de



INFOS & NOTIZEN:

- Offener Frühstückstreff für Alleinerziehende „Zeit für uns“, Nebenstelle Schmachtendorf, 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

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
Web: 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 Verbraucherinsolvenzberatung



WO?

**Diakonisches Werk des evangelischen Kirchenkreises Oberhausen
Langemarkstr. 19 – 21
46045 Oberhausen**

KONTAKT:

Tel.: 0208 – 807020

Mail: karl.hoernschemeyer@kirche-oberhausen.de

Web: 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

Web: 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



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
Web: 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
Web: www.oberhausen.de

INFOS & NOTIZEN:



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



KINDERBETREUUNG & HAUSHALTSUNTERSTÜZUNG



WER?

**Gesetzliche Krankenkasse
Haushaltshilfe/Kinderbetreuung 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 & HAUSHALTSUNTERSTÜZUNG



WER?

Notmütterdienst – Mobicidik



WO?

Familienzentrum der RUHR-WERKSTATT
Helmholtzstr. 145
46045 Oberhausen

KONTAKT:

Tel.: 0208 – 855940

Handy: 0177 – 8575622

Mail: mobicidik@ruhrwerkstatt.de

Web: www.ruhrwerkstatt.net



INFOS & NOTIZEN:

- Mobicidik = 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 & HAUSHALTSUNTERSTÜZUNG



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
Web: 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 & HAUSHALTSUNTERSTÜZUNG



WER?

Stadt Oberhausen
Offene Ganztagsgrundschulen
Elternbeiträge



WO?

Bahnhofstr. 66
46145 Oberhausen

KONTAKT:

Tel.: 0208 - 8252399/-2397

Mail: petra.geldermann@oberhausen.de

Mail: birgit.ostermann@oberhausen.de

Web: 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
Mail: hbeier@zaq-oberhausen.de
Web: 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

Web: 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 Zuwanderinnen und Zuwanderer im Alter zwischen 16 bis 27 Jahre



WO?

Marktstr. 163
46045 Oberhausen

KONTAKT:

Tel.: 01511 - 7464894
Mail: urban@diakonie-muelheim.de
Web: 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 – Bildungsof-
fensive



WO?

Styrumer Str. 41
46049 Oberhausen

KONTAKT:

Tel.: 0208 - 9119040
Mail: zib@die-kurbel-oberhausen.de
Web: 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
Mail: j.pop@die-kurbel-oberhausen.de
Web: 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 fröhkindlichen 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

Web: www.zaq-oberhausen.de



INFOS & NOTIZEN:

Migrationsberatung für erwachsene Zuwanderer nach dem individuellen Unterstützungsbedarf.



Migration



WER?

SEBEO
Soziale Eingliederung und Beratung von neuzugewanderten EU-Bürger/innen in Oberhausen
Caritasverband Oberhausen e. V.



WO?

Westfälische Str. 6
46117 Oberhausen

KONTAKT:

Tel: 0208 - 9404-223/-221 Frau Kellermann, Frau Stortz
Mail: inga.kellermann@caritas-oberhausen.de
Mail: walburga.stortz@caritas-oberhausen.de
Web: 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 Kinder geld 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 alleinsorgeberechtigt oder alleinlebende 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

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

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

www.familien-wegweiser.de

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

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

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

Ein spezielles Portal für alleinerziehende Mütter und Väter:
www.die-alleinerziehenden.de

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

www.oberhausen.de/Menschen-mit-Behinderung

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

www.muetttergenesungswerk.de/infomaterialien.html

Selbsthilfekontaktstelle in Oberhausen:

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.wellcome-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

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

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

