

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 des Jobcenter Oberhausen und 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 Bereiches Chancengleichheit der Stadt Oberhausen*

INHALT



ARBEIT, BERUF & AUSBILDUNG

4



**BERATUNG &
UNTERSTÜTZUNG IM ALLTAG**

12



FINANZIELLE HILFEN

32



**KINDERBETREUUNG &
HAUSHALTSUNTERSTÜTZUNG**

39



MIGRATION

42



WER?

**Agentur für Arbeit
Oberhausen**



WO?

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



KONTAKT:

Tel.: 0800 – 4555500

Mail: oberhausen@arbeitsagentur.de

Web: www.arbeitsagentur.de



INFOS & NOTIZEN:

- Vermittlung in Arbeit und Ausbildung
- Förderung der beruflichen Fortbildung und Umschulung
- Berufsberatung
- Akademiker-/innen Beratung
- Berufliche Neuorientierung
- Existenzgründung
- Berufsausbildungsbeihilfe
- Berufsinformationszentrum (BIZ)



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



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

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



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



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 – 9942477

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



WER?

**STARTERCENTER NRW
Oberhausen /
Existenzgründung**



WO?

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

KONTAKT:

Tel.: 0208 – 8205515

**Mail: startercenter.ruhr@hwk
- duesseldorf.de**

Web: www.hwk-duesseldorf.de



INFOS & NOTIZEN:

- Hilfestellung und Beratung bei der Existenzgründung



WER?

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



WO?

**Trivium gGmbH
Essener Straße 100
46047 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.



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 Unterstützungsmöglichkeiten durch die Arbeitsagentur
- Teilzeitberufsausbildung
- Offene Beratung ohne vorherige Terminvereinbarung:
immer montags von 9:00 bis 12:00 Uhr, Raum 29 (Erdgeschoss)



WER?

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



WO?

Schloßstraße 8-10
45468 Mülheim an der Ruhr



KONTAKT:

Tel.: 0208 – 9691515

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



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.



WER?

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

WO?

**Helmholtzstraße 48
46045 Oberhausen**

KONTAKT:

Tel.: 0208 – 209707

Mail: info@fbst-ob.de

Web: www.frauenhelfenfrauen-oberhausen.de

INFOS & NOTIZEN:



- Telefonische Beratung:
- Montag 9:00 -12:00 Uhr, Mittwoch 14:00 – 17:00 Uhr, Donnerstag 9:00 – 12:00 Uhr, Freitag 13:00 – 15:00 Uhr. Außerhalb dieser Zeiten läuft der Anrufbeantworter
- Beratungen u.a. bei: Lebenskrisen oder Notsituationen, Häuslicher Gewalt, Missbrauch, Trennung



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



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 – 99 424 61

Mail: zib@die-kurbel-oberhausen.de

Web: www.zib-oberhausen.de



INFOS & NOTIZEN:

- Jeden Mittwoch und Donnerstag findet von 9:00 bis 12:30 Uhr das Angebot statt: Vorträge zu Erziehungs- und Gesundheitsthemen
- Parallel Kinderangebote: Spielen, Bewegen, Basteln
- Gesundes Frühstücksbuffet (Beitrag 1,50 EUR für Eltern)



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.



WER?

**Schwangerschaftsberatung
Caritasverband
Oberhausen e. V.**

WO?

**Am Förderturm 8
46045 Oberhausen**

KONTAKT:

Tel.: 0208 – 9404421

Mail: schwangerenberatung@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.



WER?

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



WO?

**Nürnberger Straße 5
46117 Oberhausen**

KONTAKT:

Tel.: 0208-46725784

Mail: hilfe@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.



WER?

**Stadt Oberhausen
Beratungsstelle für
Menschen mit Behinderung**



WO?

**Tannenbergstraße 11-13
46045 Oberhausen**



KONTAKT:

Tel.: 0208 – 825 6181 oder 6116

Mail: behindertenberatung@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



WER?

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



WO?

**Schwartzstr. 73
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.



WER?

Stadt Oberhausen
Jugendamt
Beistandschaft



WO?

Concordiastr. 30
46049 Oberhausen



KONTAKT:

Tel.: 0208 – 825 9045

Mail: jugendamt@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 – 825 9045
- Es ist ein Umzug zur Mülheimer Straße 6, 46045 Oberhausen ist für 2023 geplant.



WER?

Stadt Oberhausen
KIM-Kinder im Mittelpunkt



WO?

Rathaus Osterfeld
Bottroper Straße 183
46117 Oberhausen



KONTAKT:

Tel.: 0208 – 825 8345

Mail: kinder-im-
mittelpunkt@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



WER?

Stadt Oberhausen
Koordinierungsstelle
Frühe Hilfen



WO?

Mülheimer Straße 6
46045 Oberhausen



KONTAKT:

Tel.: 0208 – 825 9369

Mail: fruehe-hilfen@oberhausen.de

Web: www.oberhausen.de/fruehe-hilfen

INFOS & NOTIZEN:



Die Frühen Hilfen möchten Sie als Familie mit Ihren einzigartigen Kindern durch vielfältige, bedarfsorientierte und individuelle Angebote vor Ort frühzeitig in ihrer Elternrolle stärken. Wir beraten, unterstützen, vermitteln und begleiten Sie bei Bedarf auch bei Ihnen zu Hause



WER?

**Pro Familia
Beratungsstelle
Oberhausen
Hebammensprechstunde**



WO?

**Bismarckstraße 3
46047 Oberhausen**



KONTAKT:

Tel.: 0208 – 867 771

Mail: oberhausen@profamilia.de

Web: www.profamilia.de/oberhausen

INFOS & NOTIZEN:



Hier werden alle Fragen rund um Geburt, Schwangerschaft, Baby und Kleinkind beantwortet. Die Sprechzeiten sind immer Donnerstag von 14:00 – 16:00 Uhr, bitte melden Sie sich vorher telefonisch an.



WER?

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

WO?

**Sozialrathaus
Essener Straße 53
46047 Oberhausen**

KONTAKT:

Tel.: 0208 – 825 4123 / - 4172;

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
-



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 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



WER?

**Stadt Oberhausen
Psychologische
Beratungsstelle**



WO?

**Schwarzwaldstr. 25 – 27
46119 Oberhausen**



KONTAKT:

Tel.: 0208 – 610590

Mail: psych.beratung@oberhausen.de

Web: www.oberhausen.de

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.



WER?

Stadt Oberhausen
Regionalteams Jugendhilfe



WO?

dezentral organisiert
46042 Oberhausen

KONTAKT:

Tel.: 0208 – 9092 (zentrale Vermittlungsstelle)

Mail: jugendamt@oberhausen.de

Web: www.oberhausen.de

INFOS & NOTIZEN:



Beratungen und Hilfeleistungen in:

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

Konkrete Unterstützung und Hilfe zur Erziehung.



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



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
Oskarstraße 33-35
46145 Oberhausen

KONTAKT:

Tel.: 0208 – 8599641/-40

Tel.: 0208 – 8599657

Mail: oberhausen@kefb.info

Web: www.kefb.info

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



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-oberhausen@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



WER?

Jobcenter Oberhausen
Grundsicherung, Vermittlung und Beratung



WO?

Anschriften und Zuständigkeiten je nach Postleitzahl (siehe unten)

KONTAKT:

Service-Center Tel.: 0208 – 62134567

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



WER?

**Diakoniewerk Oberhausen
Schuldner- und Verbraucher-
insolvenzberatung**



WO?

**Diakoniewerk Oberhausen
Langemarkstr. 19 – 21
46045 Oberhausen**

KONTAKT:

Tel.: 0208 – 807020

Mail: schuldnerberatung@diakonie-oberhausen.de

Web: www.diakoniewerk-oberhausen.de

INFOS & NOTIZEN:



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



WER?

**Caritasverband Oberhausen
Schuldner- und Verbraucher-
insolvenzberatung**



WO?

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

KONTAKT:

Tel.: 0208 – 9404321

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



WER?

Stadt Oberhausen
Bildung und Teilhabe



WO?

Sozialrathaus Oberhausen
Essener Straße 53
46047 Oberhausen

KONTAKT:

Tel.: 0208 – 825 4145

Mail: bildung-und-teilhabe@oberhausen.de

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.



WER?

Stadt Oberhausen
Unterhaltsvorschusskasse



WO?

Concordiastr. 30
46049 Oberhausen

KONTAKT:

Tel.: 0208 – 8259425

Mail: jugendamt@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.

Es ist ein Umzug zur Mülheimer Straße 6, 46045 Oberhausen ist für 2023 geplant.



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 familiengerechten Wohnens), Grundlage für Leistungen nach dem „Bildungs- und Teilhabepaket“, Ausstellung von „Mein Ticket“ zur kostengünstigen Inanspruchnahme des ÖPNV´s.



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.



WER?

Stadt Oberhausen
Kinderbetreuung
Kindertagesbetreuung

WO?

Essener Str. 57
46047 Oberhausen

KONTAKT:

Tel.: 0208 – 8259033 (Kinderbetreuung)

Tel.: 0208 – 8259343 / 8259352 (Kindertagespflege)

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



WER?

Stadt Oberhausen
Offene Ganztagsgrundschulen
Elternbeiträge



WO?

Steinbrinkstraße 248
46145 Oberhausen

KONTAKT:

Tel.: 0208 – 8251 (Vermittlung)
Web: www.oberhausen.de



INFOS & NOTIZEN:

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



WER?

AWO

Arbeiterwohlfahrt

Oberhausen

Stadtteilprojekt

Bebelstraße

WO?

Bebelstr. 37

46049 Oberhausen

KONTAKT:

Tel.: 0208 – 88376748

Mail: info@awo-oberhausen.de

Web: www.awo-oberhausen.de

INFOS & NOTIZEN:



- Allgemeine Sozialberatung
- Migrationsberatung



WER?

**Caritasverband Oberhausen
e. V. Migrationsberatung**



WO?

**Nürnberger Straße 5
46117 Oberhausen**

KONTAKT:

Tel.: 0208 – 9404221

Mail: hilfe@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



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

Tel: 0208/ 59485471

Mail: urban@diakonie-muelheim.de

Web: www.jmd-portal.de

INFOS & NOTIZEN:



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



WER?

„die kurbel“
Katholisches Jugendwerk
Oberhausen gGmbH
Zentrum für Integration und
Bildung – ZIB – Bildungsof-
fensive



WO?

Styrumer Str. 41
46049 Oberhausen

KONTAKT:

Tel.: 0208 – 9942461

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



WER?

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

WO?

**Styrumer Str. 41
I. Etage
46045 Oberhausen**

KONTAKT:

Tel.: 0208 – 9942466

Mail: info@die-kurbel-oberhausen.de

Web: die-kurbel-oberhausen.de

INFOS & NOTIZEN:



- 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



WER?

**MBE Migrationsberatung
für erwachsene Zuwanderer/
innen**



WO?

**Styrumer Str. 79
46045 Oberhausen**

KONTAKT:

Tel.: 0208 – 60704012

Mail: info@zaq-oberhausen.de

Web: www.zaq-oberhausen.de



INFOS & NOTIZEN:

Migrationsberatung für erwachsene Zuwanderer nach dem individuellen Unterstützungsbedarf.



WER?

SEBEO

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

WO?

**Nürnberger Straße 5
46117 Oberhausen**

KONTAKT:

Tel: 0208 - 9404-221

Mail: hilfe@caritas-oberhausen.de

Web: www.caritas-oberhausen.de

INFOS & NOTIZEN:



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 März 2023

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.

ENTLASTUNGSBETRAG FÜR ALLEINERZIEHENDE

Für alleinerziehende erwerbstätige Mütter und Väter besteht die Möglichkeit des steuerlichen Entlastungsbetrages. Der Entlastungsbetrag beträgt 4.260 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.

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.

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.

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.

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.

ALLEINERZIEHEND UND SELBST PFLEGENDE 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.

Pflegetelefon des Bundes: 030 201 791 31

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.muettergenesungswerk.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 Erwachsenen Bildungswerkes:

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

IMPRESSUM:

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

HERAUSGEBER:

Stadt Oberhausen
NRW Regionalagentur MEO e.V.
Jobcenter Oberhausen

REDAKTION:

Charlotte Schöner
Bereich Chancengleichheit der Stadt Oberhausen
Schwartzstr. 73
46045 Oberhausen
0208 825 2991
E-Mail: chancengleichheit@oberhausen.de

AUFLAGE:

3000 Exemplare

HERAUSGABEDATUM:

März 2023; 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

