

## Weitere Unterstützungsangebote in Bielefeld

### Bei allgemeinen Fragen und zur Suche des passenden Angebots:

Gleichstellungsstelle der Stadt Bielefeld  
Monika Kruse  
Niederwall 25, 33602 Bielefeld  
Fon: 0521 512018 oder 516557  
E-Mail: frauenbuero@bielefeld.de

### Informationen für Schwangere und allein Erziehende zu finanziellen Leistungen und Erwerbstätigkeit:

Jobcenter Arbeitsplus Bielefeld – Beauftragte für Chancengleichheit  
Rosemarie Baumeister, Fon: 0521 55617604  
E-Mail: jobcenter-bielefeld.chancengleichheit@jobcenter-ge.de

### Beistandschaften – Informationen rund um die Themen: Unterhalt, Vaterschaft, Sorgerecht:

Amt für Jugend und Familie – Jugendamt – Stadt Bielefeld  
Neues Rathaus, Niederwall 23, 1. Etage, Flur B  
Fon: 0521 510 (BürgerServiceCenter)

### Vermittlung einer geeigneten Tagespflegeperson:

Katholische Bildungsstätte, Bielefeld: Doris Ongsiek  
Fon: 0521 52815229 (Dornberg, Jöllenbeck, Schildesche)  
ElternService AWO OWL-Lippe e.V.: Katrin Kummer, Fon: 0521 9216469  
(Brackwede, Gadderbaum, Senne, Sennestadt, westliche Innenstadt)  
von Laer Stiftung: Kerstin Schnatwinkel & Arndt Thielemann  
Fon: 0521 9645958 (Heepen, Stieghorst und östliche Innenstadt)

### Antrag auf Kostenübernahme für eine Tagespflegeperson:

Amt für Jugend und Familie – Jugendamt – Stadt Bielefeld  
Neues Rathaus, Niederwall 23  
Ilka Skarabis (Buchstaben A–K) 4. Etage, Flur F, Zimmer F 404  
Fon: 0521 5124 80  
Grit Dieske (Buchstaben L–Z) 4. Etage, Flur F, Zimmer F 404 a  
Fon: 0521 515696

### Aline – Fördernetzwerk für allein erziehende Mütter:

Sigrid Zinser und Anja Böllhoff, Fon: 0521 5574350  
E-Mail: sigrid.zinser@bielefelder-buergerstiftung.de

## In der Frauenberatung bieten wir allein erziehenden Frauen in allen Lebenslagen Unterstützung:

- Offene Sprechzeiten mit Kinderbetreuung: jeden ersten Dienstag im Monat von 10 bis 12 Uhr
- Einzelgespräche
- Hilfe im Umgang mit Behörden
- Gruppenangebot
- Informationsmaterialien
- Öffentlichkeits- und Lobbyarbeit

Die Offene Sprechzeit kann ohne Voranmeldung aufgesucht werden. Die Einzelberatung ist kostenlos und auf Wunsch anonym, die Beraterin unterliegt der Schweigepflicht. Weitere Einzelgespräche können bei Bedarf vereinbart werden.

Psychologische  
**Frauen**

**BERATUNG e.V.**  
Frauenberatungsstelle Bielefeld

Ernst-Rein-Straße 33 • 33613 Bielefeld

Fon: 0521 121597  
Fax: 0521 1366766  
E-Mail: info@frauenberatung-bielefeld.de  
Internet: www.frauenberatung-bielefeld.de

Der Verein ist als gemeinnützig anerkannt. Spenden sind absetzbar.  
IBAN DE73 4805 0161 0062 0095 19 • BIC SPBIDE33BXXX  
Sparkasse Bielefeld

Das Projekt Be Taff –  
Beratung und Treffpunkt für  
allein erziehende Frauen wird  
gefördert von



Be Taff –  
Beratung und Treffpunkt  
für allein erziehende Frauen

Psychologische  
**Frauen**  
**BERATUNG e.V.**  
Frauenberatungsstelle Bielefeld

## Allein erziehend zu sein kann bedeuten:

- Überforderung, Stress, Erwartungsdruck
- wenig Zeit, wenig Geld
- alleinige Verantwortung für das Kind/die Kinder zu tragen
- Balance zwischen Erwerbstätigkeit und Kindererziehung halten zu müssen
- das Leben neu gestalten zu müssen
- soziale Vereinsamung

## Allein erziehend zu sein kann aber auch bedeuten:

- eine neue Chance, das eigene Leben selbst zu gestalten
- Selbstwirksamkeit zu erleben
- eigenverantwortlich mit seinem Kind/seinen Kindern leben zu können
- an den Herausforderungen zu wachsen, Kraft zu schöpfen, Mut zu entwickeln, persönliche Stärken zu entdecken
- Zuversicht, Durchhaltewillen, Selbstbewusstsein, Stolz zu gewinnen
- Organisationsfähigkeiten zu entwickeln
- ein soziales Netzwerk mit Gleichgesinnten aufzubauen
- sich und seine Kinder zu schützen und keine Gewalt in Beziehungen zu tolerieren

Das Angebot des Projektes „Be Taff – Beratung und Treffpunkt für allein erziehende Frauen“ der Psychologischen Frauenberatung Bielefeld e.V. umfasst Information, persönliche Beratung und Weitervermittlung mit dem Ziel, allein Erziehende in ihrer Selbstständigkeit und ihren Handlungskompetenzen zu stärken und beim Aufbau eines persönlichen Netzwerkes zu unterstützen.

Allein erziehend zu sein hat unterschiedliche Gründe, kann eine gewählte Lebensform oder die Folge von Trennung/Scheidung sein. Aus der Beratung wissen wir, dass es eine Vielzahl von Fragen gibt. Wir stellen Ihnen hier ein paar Antworten in Anlehnung an die Broschüre „Allein erziehend – Tipps und Informationen“ zusammen.



## Allgemeine Informationen zur gesundheitlichen Unterstützung: Kuren und Reha

Mutter/Vater-Kind-Kuren sind Pflichtleistungen der gesetzlichen Krankenkassen. Es gibt Vorsorgekuren und Rehabilitationskuren. Sind Sie sich unsicher, welche Kur für Sie in Frage kommt, wenden Sie sich an das Müttergenesungswerk. Auf der Internetseite finden Sie auch Beratungsstellen des Müttergenesungswerks in Bielefeld und Umgebung ([www.muetergenesungswerk.de](http://www.muetergenesungswerk.de) oder Kurtelefon: 030 33002929).

### Vorsorgekur für Mutter/Vater und Kind

Eine Vorsorgekur ist dazu da, um Erkrankungen zu vermeiden, die aufgrund hoher Belastungen entstehen können, und dauert in der Regel drei Wochen. Pro Kalendertag fällt eine Zuzahlung von 10 Euro an. Für das Antragsverfahren können Sie sich an das Müttergenesungswerk wenden. Es kann hilfreich sein, auch einen Antrag für das Kind zu stellen. Ob Sie Anspruch auf eine Kur haben, prüft ihr Arzt oder ihre Ärztin.

### Rehabilitationskur

Rehamaßnahmen werden häufig bei internistischen, orthopädischen oder psychosomatischen Krankheitsbildern (z. B. Angststörungen, Depression, Essstörung, Abhängigkeit ...) angewandt. Sie können mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin besprechen, ob eine Reha für Sie in Frage kommt.

## Rechtliche Grundlagen

### Sorgerecht

Meist haben Eltern nach Trennung und Scheidung die gemeinsame Sorge. Wenn ein Elternteil einen Antrag auf Übertragung der alleinigen Sorge stellt, prüft das Gericht dies. Bei gemeinsamer Sorge gibt es die Möglichkeit einer Sorgevereinbarung (zu bestellen beim VAMV), in der z. B. die Aufgabenverteilungen im Alltag festgelegt sind.

### Umgangsrecht

Das Umgangsrecht ist ein eigenständiges Recht des Kindes auf Umgang mit beiden Eltern. Dieser Umgang kann auch ausgeschlossen oder beschränkt werden, wenn das Kindeswohl gefährdet ist. Dies entscheidet ein Familiengericht. Vorher ist es ratsam, das Jugendamt einzubeziehen. Auch ein begleiteter Umgang zum Schutz des Kindes ist befristet möglich.

### Kindesunterhalt

Der Elternteil, bei dem das Kind nicht lebt, zahlt in der Regel Kindesunterhalt an das Elternteil, bei dem das Kind lebt. Die Höhe des Unterhalts ist vom Alter des Kindes und Einkommen des Elternteils abhängig. Der Unterhalt entfällt, wenn das Kind bei beiden gleich viel lebt.

Literatur: Verband alleinerziehender Mütter und Väter, Bundesverband e.V. (VAMV), Alleinerziehend: Tipps und Information, Berlin 2012 (zu bestellen unter: [www.vamv.de](http://www.vamv.de) für 5 Euro)