

## Weitere Unterstützungsangebote in Bielefeld

Bei allgemeinen Fragen und zur Suche des passenden Angebots:

Gleichstellungsstelle der Stadt Bielefeld

Niederwall 25, 33602 Bielefeld

Monika Kruse, Fon: 0521 512018, E-Mail: frauenbuero@bielefeld.de

Informationen für Schwangere und allein Erziehende zu finanziellen Hilfen  
und Erwerbstätigkeit:

Jobcenter Arbeitplus Bielefeld –

Beauftragte für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt

Rosemarie Baumeister, Fon: 0521 55617604,

E-Mail: jobcenter-bielefeld.chancengleichheit@jobcenter-ge.de

Agentur für Arbeit – Beauftragte für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt

Diana Glanz, Fon: 0521 5871166, E-Mail: Bielefeld.BCA@arbeitsagentur.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:

AWO lifebalance

Frau Kummer und Frau Lisi, Fon: 0521 9216487

(Babenhäuser, Brackwede, Buschkamp, Dalbke, Eckardsheim, Gadderbaum,  
Gellershagen, Großdornberg, Heideblümchen, Hoberge-Uerentrup,  
Kirchdornberg, Lohmannshof, Niederdornberg-Deppendorf, Quelle, Senne,  
Sennestadt, Schröttinghausen, Windflöte, Schildesche: westlich (links)  
von der Jöllenbecker Straße und westliche Innenstadt)

von Laer Stiftung

Kerstin Schnatwinkel & Arndt Thielemann, Fon: 0521 9645958,

(Altenhagen, Baumheide, Brake, Heepen, Hillegossen, Jöllenbeck, Lämers-  
hagen, Milse, Oldentrup, Schildesche: östlich der Jöllenbecker Straße,  
Sieker, Stieghorst, Theesen, Ubbedissen, Vilsendorf und östliche Innenstadt)

Antrag auf Kostenübernahme für eine Tagespflegeperson:

Amt für Jugend und Familie – Jugendamt – Stadt Bielefeld

Neues Rathaus, Niederwall 23

Kerstin Wrobbel (Buchstaben A-Io), Fon: 0521 512480

Grif Dieske (Buchstaben Ip-Rn), Fon: 0521 515696

Michaela Aderhold (Buchstaben Ro-Z), Fon: 0521 512827

Aline – Fördernetzwerk für allein erziehende Mütter:

Antje Pyl, Bürgerstiftung, Fon: 0521 1444639, E-Mail: antje.pyl@bethel.de

Petra Uhlmann, AWO Mehrgenerationenhaus Heisenbergweg,

Fon: 0521 9620703, E-Mail: colibri-bielefeld@gmx.de

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

- persönliche oder telefonische Beratung in den offenen Sprechzeiten (ohne Terminvereinbarung); Montag und Donnerstag von 17 – 19 Uhr, Dienstag von 10 – 12 Uhr
- Einzelgespräche
- Hilfe im Umgang mit Behörden
- Informationsmaterialien
- Öffentlichkeits- und Lobbyarbeit

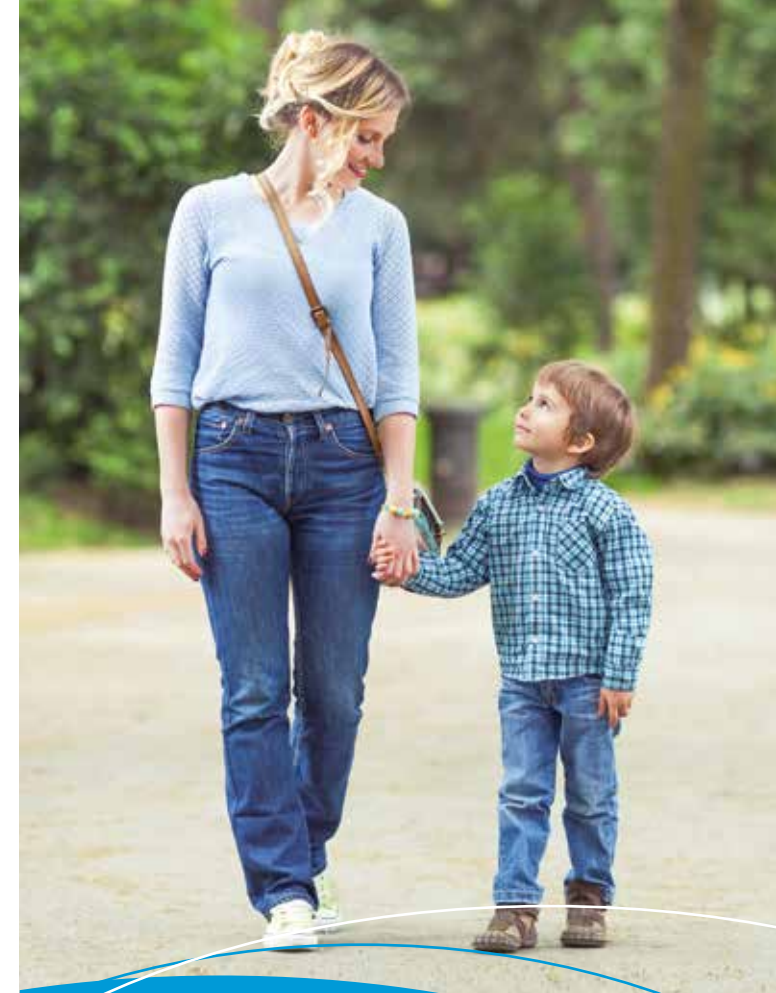
Die offene Sprechzeit kann ohne Voranmeldung aufgesucht werden. Die Einzelberatung ist kostenlos und auf Wunsch anonym, die Beraterin unterliegt der Schweigepflicht. Weitere Einzelgespräche können bei Bedarf vereinbart werden. Wir beraten auch in türkischer, kurdischer, russischer, polnischer, englischer und französischer Sprache.

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

Ernst-Rein-Straße 33 • 33613 Bielefeld  
Fon: 0521 121597 • Fax: 0521 1366766

Onlineberatung:  
www.frauenberatung-bielefeld.de

Der Verein ist als gemeinnützig anerkannt. Spenden sind absetzbar.  
IBAN DE73 4805 0161 0062 0095 19 • BIC SPBIDE33XXX  
Sparkasse Bielefeld



## Beratung 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 der Frauenberatungsstelle Bielefeld des Vereins Psychologische Frauenberatung 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 z. B. 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.muettergenesungswerk.de](http://www.muettergenesungswerk.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 Elternvereinbarung (zu bestellen beim VAMV e.V.), in der z. B. der gewöhnliche Aufenthalt des Kindes festgelegt ist.

### 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.

### Kindunterhalt

Der Elternteil, bei dem das Kind nicht lebt, zahlt in der Regel Kindesunterhalt an den 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 2016 (zu bestellen oder zum Download).