

BÜNDNIS FÜR
FAMILIE
HEIDELBERG



Perspektiven für Alleinerziehende. **Kooperativ.**

Ein-Eltern-Familien in Heidelberg

Tipps, Informationen,
Adressen & Kontakte



Heidelberger
Dienste gGmbH
mittendrin.sozial

NEUE WEGE NACH DER TRENNUNG...

Familienmodelle gibt es viele: klassisch mit Vater, Mutter und Kind unter einem Dach, getrennt erziehend, alleinverantwortlich für die Kinder, die große Patchworkfamilie mit neuen Partner*innen, Regenbogenfamilien, Co-Parenting, die Familien-WG oder generationsübergreifend mit den Großeltern der Kinder in einem Haus. Der Begriff Familie ist bunt, individuell und ständig im Wandel.

Fakt aber ist, dass in Heidelberg heutzutage jedes fünfte Kind mit nur einem Elternteil aufwächst. Alleinerziehend zu sein, ist damit gesellschaftliche Normalität. Dennoch sehen sich Eltern nach einer Trennung organisatorisch, finanziell, beruflich und emotional großen Herausforderungen gegenüber.

Diese Herausforderungen bergen aber auch Chancen! Was wünschst du dir für dich, deine Zukunft und deine Kinder? Wie soll dein neuer Alltag aussehen? Und wie kannst du Beruf und Familie unter einen Hut bringen?

Deine neue Lebenssituation eröffnet dir neue Perspektiven. Mit Geduld, Mut, Zuversicht und der Unterstützung von Freund*innen, Familie und beratenden Stellen kannst du deinem Leben und deiner Familie einen neuen Rahmen geben.

Die folgenden Informationen bieten dir eine Auswahl an hilfreichen Angeboten und Tipps, die dich im turbulenten Alltag unterstützen können. Die Zusammenstellung ist nicht vollständig, und wir freuen uns auf deine Anregungen, Tipps und Erfahrungen. Schreibe uns einfach an info@familie-heidelberg.de.

ÜBERSICHT

1. FAMILIENALLTAG MANAGEN	2
▶ KINDERBETREUUNG & SCHULE	2
▶ UNTERSTÜTZUNG IM ALLTAG	6
2. BERATUNGSANGEBOTE	8
▶ ELTERN & ERZIEHUNGSBERATUNG	8
▶ TRENNUNGSBERATUNG	11
▶ FRAUEN- UND KINDERSCHUTZ	13
3. GELD- UND SACHLEISTUNGEN	15
▶ FINANZEN	15
▶ GÜNSTIG EINKAUFEN	18
▶ WOHNEN	21
4. QUALIFIZIERUNG & ARBEIT	24
▶ BERUFLICHE UNTERSTÜTZUNG	24
▶ TEILZEITAUSBILDUNG UND -STUDIUM	27

1. FAMILIENALLTAG MANAGEN

► KINDERBETREUUNG & SCHULE

Babysitterbörse

Babysitterbörse des ‚Bündnis für Familie Heidelberg‘ unter www.familie-heidelberg.de (Suche: Babysitterbörse)

Ferienbetreuungsangebote

über das Ferienportal der Stadt Heidelberg
T 06221 58-37990 | familienoffensive@heidelberg.de
www.heidelberger-ferienportal.de

Jugendhof Heidelberg e.V.

Angebote für Kinder und Jugendliche rund um die Themen Landwirtschaft, Pflanzen und Tiere, z.B. mithelfen im offenen Betrieb (ohne Begleitung der Eltern), Ferienprogramm oder Kindergeburtstag (günstiger mit Heidelberg Pass)
Hangäckerhöfe 2, 69126 Heidelberg
T 06221 314401 | jugendhof-hd@web.de
www.jugendhof-heidelberg.org

KidsClub der Universität Heidelberg

Im Neuenheimer Feld 370/371, 69120 Heidelberg
T 06221 54-7145 | www.uni-heidelberg.de (Suche: KidsClub)

Kinder- und Jugendamt der Stadt Heidelberg

Eppelheimer Straße 13, 69115 Heidelberg
T 06221 58-31510 | jugendamt@heidelberg.de
www.heidelberg.de (Suche: Kinder- und Jugendamt)

Kinder- und Jugendtreffs

an 16 Standorten in Heidelberg. Neben Sport- und Werkangeboten gibt es hier Theater-, Tanz- und Musikworkshops und zunehmend auch Beratungs- und Unterstützungsangebote.
www.heidelberg.de (Suche: Kinder- und Jugendtreffs)

Kindertageseinrichtungen

in den jeweiligen Stadtteilen. Übersicht aller Einrichtungen über die Internetseite der Stadt Heidelberg, Anmeldung über zentrale Voranmeldung (online)
T 06221 58-37131 | www.heidelberg.de (Suche: Kinderbetreuung)

KINDERBETREUUNG & SCHULE

Kinderhotel „All inklusive“ im Schweizer Hof

Übernachtungsabenteuer für Kinder zwischen 6 und 12 Jahren und die Eltern haben frei
Mehrgenerationenhaus Schweizer Hof
Heinrich-Fuchs-Straße 85, 69126 Heidelberg
T 06221 4299020 | info@habito-heidelberg.de
www.mgh-heidelberg.de/angebote

Kindertagespflege

Wer sein Kind statt in der Krippe lieber von einer Kindertagespflegeperson betreuen lassen möchte, erhält Unterstützung von der Stadt.
T 06221 58-37790 | tagespflege@heidelberg.de
www.heidelberg.de (Suche: Tagespflege)

Interkulturelle Elternmentoren

Interkulturelle Elternmentoren unterstützen Eltern, die sich mit dem deutschen Schulsystem nicht gut auskennen.
T 06221 58-32021 | julia.scheffel@heidelberg.de
www.heidelberg.de (Suche: Elternmentoren)

Nachhilfeplattform

des ‚Bündnis für Familie Heidelberg‘ unter www.familie-heidelberg.de (Suche: Nachhilfeplattform)

Paten-Oma/Opa-Dienst

Ehrenamtliche Paten unterstützen Ein-Eltern-Familien in ihrem Alltag.
T 06221 58-38340 | antje.kehder@heidelberg.de
www.heidelberg.de (Suche: Patenoma)

Päd-aktiv e.V.

Schulkind- und Ferienbetreuung
Kurfürstenanlage 17/1, 69115 Heidelberg
T 06221 1412-0 | www.paed-aktiv.de

1. FAMILIENALLTAG MANAGEN

KINDERBETREUUNG & SCHULE

Spielstube Emmertsgrund

Offenes Angebot für alle Schulkinder im Alter von 6–12 Jahren, Mo–Fr 16–19 Uhr und Sa 11–15 Uhr
Emmertsgrundpassage 29, 69126 Heidelberg
T 06221 380900 oder 0157 74486627 (auch per Signal)
spielstube@dksb-hd.de
www.dksb-hd.de/spielstube-emmertsgrund

Spiel- und Krabbelgruppen

In unterschiedlichen Stadtteilen, in der Regel kostenfrei.
Zielgruppe sind überwiegend Kinder bis drei Jahre. Manche Gruppen richten sich auch an Ältere.
T 06221 58-37980 | familienoffensive@heidelberg.de
www.heidelberg.de (Suche: Spiel- und Krabbelgruppen)

Stadtjugendring Heidelberg e.V.

In Jugendverbänden und Jugendgruppen wird Jugendarbeit von jungen Menschen selbst organisiert, gemeinschaftlich gestaltet und mitverantwortet.
T 06221 6740660 | info@sjr-heidelberg.de
www.sjr-heidelberg.de

Tagesmütterverein – Heidelberger Tagesmütter e.V.

Kirschgartenstraße 46, 69126 Heidelberg
T 06221 373371 | info@heidelberger-tagesmuetter.de
www.tagesmuetter-heidelberg.de

KINDERBETREUUNG & SCHULE

GOOD TO KNOW

Vernetzungsmöglichkeiten in Heidelberg

Zusammen statt allein: in Heidelberg gibt es einige Vernetzungsangebote für Eltern und Ein-Eltern-Familien. Der Austausch mit anderen Alleinerziehenden bietet Halt und gegenseitige Unterstützung.

► **Montagstreff für Einelternfamilien**

Jeden Montag 16–18 Uhr
bei pro familia (Plöck 2a).
Austausch für alleinerziehende Mütter, mit Kinderbetreuung und Sommerferienprogramm.

► **Gruppe „Schwanger – und allein(erziehend)?“**

Vernetzung für werdende alleinerziehende Mütter zu sozialen, rechtlichen und persönlichen Fragen.
Kontakt über pro familia.

► **Offene Treffs (STÄRKE)**

Regelmäßige, kostenlose Treffen für Eltern und Kinder mit Vorträgen zu Erziehung und Infos zu Familienangeboten.

► **Habito e.V. (Schweizer Hof)**

Treffpunkt für alle Generationen, mit Angeboten wie Eltern-Kind-Treff, Sportgruppe, Kinderhotel und Freiraum Café.

► **Spiel- und Krabbelgruppen**

In unterschiedlichen Stadtteilen. Infos über die Familienoffensive der Stadt Heidelberg.

1. FAMILIENALLTAG MANAGEN

► UNTERSTÜTZUNG IM ALLTAG

Alleinerziehenden-Treff mit Kindern

pro familia Heidelberg (Montags-Treff)
Montag 16–18 Uhr, Plöck 2a, 69117 Heidelberg
T 06221 184440 | heidelberg@profamilia.de
www.profamilia-heidelberg.de
(siehe: Veranstaltungen und Kurse)

Amuvec

Internetplattform für Alleinerziehende – Finder, Community, Seminare.
www.amuvec.de

Dein Nachbarschaftsnetzwerk

Vernetzungsmöglichkeiten mit Menschen aus der Nachbarschaft.
www.nebenan.de

Die Familienhandwerker

Netzwerk zur Vermittlung von Eltern, die ihr Kind auf Grund von Trennung in einer weiter entfernten Stadt besuchen wollen und Gastgeber*innen, die den Elternteil in dieser Zeit bei sich wohnen lassen.
T 089 92927101 | community@die-familienhandwerker.de
www.die-familienhandwerker.de

Die Insel

Mit der Insel steht getrenntlebenden Müttern und Vätern eine Wohnung zur Verfügung, in der sie gemeinsame Zeit mit ihren Kindern in Heidelberg verbringen können. Nutzung kostenfrei nach Erstgespräch.
Die Insel c/o Luise Scheppler-Heim
Mühlthalstraße 126, 69121 Heidelberg
T 06221 64670 | info@insel-heidelberg.de
www.insel-heidelberg.de

EMtreff

pro familia Heidelberg (Dienstagstreff)
Frühstückstreff für Eltern mit Kindern unter 3 Jahren, Emmertsgrund >

UNTERSTÜTZUNG IM ALLTAG

> Dienstag 10.30–12.30 Uhr
Jellinekplatz 11, 69126 Heidelberg
T 06221 184440 | heidelberg@profamilia.de
www.profamilia-heidelberg.de
(siehe: Veranstaltungen und Kurse)

Fahrrad & Familie e.V.

Infos, Proberadel-Aktionen und Anhänger- und Fahrrad-Verleih auf Spendenbasis
Alte Bergheimer Straße 6, 69115 Heidelberg
info@fahrrad-und-familie.de
www.fahrrad-und-familie.de

Familienpaten

Ehrenamtlich Paten unterstützen Familien in ihrem Alltag
Caritasverband & Stadt Heidelberg
T 0176 84949105 | anja.christiani@caritas-heidelberg.de

Heidelberger Selbsthilfebüro

In Selbsthilfegruppen unterstützen und stärken sich Menschen gegenseitig – durch Austausch von Informationen und Erfahrungen.
Alte Eppelheimer Straße 40/1, 69115 Heidelberg
T 06221 184290 | www.selbsthilfe-heidelberg.de

Interkulturelles Frauencafé im Emmertsgrund

Emmertsgrundpassage 11b, 69126 Heidelberg
T 06221 1394016 | stadtteilmanagement@emmertsgrund.de
www.emmertsgrund.de (Suche: Frauencafé)

Ökumenische Nachbarschaftshilfen

in den einzelnen Stadtteilen
T 06221 33031-0 oder 5375-0
www.heidelberg.de (Suche: Nachbarschaftshilfen)

pro familia Heidelberg

Plöck 2a, 69117 Heidelberg
T 06221 184440 | heidelberg@profamilia.de
www.profamilia-heidelberg.de (siehe: Veranstaltungen und Kurse)

2. BERATUNGS- ANGEBOTE

► ELTERN & ERZIEHUNGSBERATUNG

Arbeiterwohlfahrt – AWO

Verschiedene Angebote, u.a. Kinderschutzzentrum und Psychologisches Zentrum für Diagnostik und Förderung von Schulleistungen

Adlerstraße 1/5–1/6, 69123 Heidelberg

T 06221 73921-0 | info@awo-heidelberg.de

www.awo-heidelberg.de

Caritasverband Heidelberg e.V.

Erziehungsberatung, psychologische Beratungsstelle für Kinder, Jugendliche und Eltern

Veit-Stoß-Straße 5, 69126 Heidelberg

T 06221 409024 | team-eb@caritas-heidelberg.de

www.psychologischeberatung-hd-caritas.de

Deutscher Kinderschutzbund e.V.

Lebens- und Erziehungsberatung

Theaterstraße 11, 69117 Heidelberg

T 06221 600300 | beratung@kinderschutzbund.de

www.kinderschutzbund-heidelberg.de

Elternberatung in allen

Heidelberger Kindertagesstätten

durch freie Träger über die jeweiligen Kindertagesstätten

Erziehungsberatungsstelle der Stadt Heidelberg

Plöck 2a, 69117 Heidelberg

T 06221 58-38080 | erziehungsberatung@heidelberg.de

www.heidelberg.de

Familienbüro

Offene Sprechstunde für Eltern mit Neugeborenen in Heidelberg

Plöck 2a, 69117 Heidelberg

T 06221 58-37888 | familienoffensive@heidelberg.de

ELTERN & ERZIEHUNGSBERATUNG

GOOD TO KNOW

Kinderbücher

- **„Alles Familie!“** (A. Maxeiner, A. Kuhl)
Humorvolle Geschichten über verschiedene Familienformen wie Ein-Eltern-, Patchwork- und Regenbogenfamilien.
- **„Familie – Das sind wir!“** (F. Brooks)
Vielfalt von Familienformen kindgerecht erklärt.
Ab 4 Jahren.
- **„Das Land der Gefühle“** (Mira)
Achtsamkeit und Umgang mit Gefühlen für Kinder von 3 bis 99 Jahren.

Tipps: Große Auswahl an Kinder- und Jugendbüchern in der Stadtbücherei Heidelberg oder im Bücherbus in deinem Stadtteil. Kostenlos für Kinder bis 17 Jahre.

Weitere Buchempfehlungen

über www.vamv-brandenburg.de
(Suche: Alleinerziehend: Tipps & Infos)

Broschüren für Eltern

- **„Wegweiser für den Umgang nach Trennung und Scheidung“** (u.a. Deutscher Kinderschutzbund e.V.)
Unterstützung zur Umgangsregelung im Sinne des Kindeswohls, inkl. Musterumgangsvereinbarung.
- **„Alleinerziehend – Tipps und Informationen“** (VAMV)
Infos zu Schwangerschaft, Beruf, Sozialhilfe und rechtlicher Unterstützung. Kostenlos erhältlich unter vamv.de.

2. BERATUNGS- ANGEBOTE

ELTERN & ERZIEHUNGSBERATUNG

Internationales Frauen- und Familienzentrum Heidelberg e.V.

Familien- und Lebensberatung, Schwangerschafts(konflikt)beratung mit Hauptaugenmerk auf Frauen mit Einwanderungsgeschichte und ihren Familien.

Theaterstraße 16, 69117 Heidelberg

T 06221 182334 | info@ifz-heidelberg.de

www.ifz-heidelberg.de

Institut für analytische Kinder- und Jugendlichen- Psychotherapie Heidelberg e.V. (AKJP)

Beratung, Therapie, Ausbildung & Weiterbildung:

Hilfe für Eltern, Jugendliche & Kinder.

Lessingstraße 24, 69115 Heidelberg

T 06221 439198 | info@akjp-hd.de

www.akjp-hd.de

Kinder- und Jugendamt der Stadt Heidelberg

Eppelheimer Straße 13, 69115 Heidelberg

T 06221 58-31510 | jugendamt@heidelberg.de

www.heidelberg.de (Suche: Kinder- und Jugendamt)

Volkshochschule Heidelberg e.V.

Bergheimer Straße 76, 69115 Heidelberg

T 06221 9119-11 | info@vhs-hd.de

www.vhs-hd.de

ZPP Zentrum für psychologische Psychotherapie Psychotherapeutische Ambulanz für Kinder und Jugendliche

Bergheimer Straße 58a (Gebäude 4311), 69115 Heidelberg

T 06221 54-7291 | zpp@zpp.uni-hd.de

www.zpp.uni-heidelberg.de/de/psychotherapie

► TRENNUNGSBERATUNG

Amuveen

Internetplattform für Alleinerziehende – Finder, Community, Seminare.

www.amuvee.de

Caritasverband Heidelberg e.V.

Psychologische Beratungsstelle für Kinder, Jugendliche und Eltern Gruppe für Kinder von getrennt-lebenden bzw. sich in Trennung befindenden Eltern

Veit-Stoß-Straße 5, 69126 Heidelberg

T 06221 409024 | team-eb@caritas-heidelberg.de

www.psychologischeberatung-hd-caritas.de/

Die Insel

Mit der Insel steht getrenntlebenden Müttern und Vätern eine Wohnung zur Verfügung, in der sie gemeinsame Zeit mit ihren Kindern in Heidelberg verbringen können. Nutzung kostenfrei nach Erstgespräch.

Die Insel c/o Luise Scheppler-Heim

Mühlthalstraße 126, 69121 Heidelberg

T 06221 64670 | info@insel-heidelberg.de

www.insel-heidelberg.de

Intentionales Coaching mit Christina Schreiner

Individuelle Begleitung für getrennte Eltern – Coaching auf Selbstzahlerbasis, kostenlose Vernetzungstreffen für frischgetrennte Mütter über gemeinsame Whatsapp-Gruppe.

T 0151 42043504 | info@tinascoaching.de

www.tinascoaching.de

ISUV e.V.

Interessenverband Unterhalt & Familienrecht – Informationen teilweise kostenlos, teilweise für Vereinsmitglieder.

T 0911 550478 | info@isuv.de

www.isuv.de

2. BERATUNGS- ANGEBOTE

TRENNUNGSBERATUNG

profamilia Heidelberg

Die Übergangszeit einer Trennung ist mit vielen Verunsicherungen und offenen Fragen über die weiteren Perspektiven verbunden. Die Beratung soll dabei helfen, konkrete Handlungsschritte für die Neuorientierung zu planen.

T 06221 184440 | heidelberg@profamilia.de
www.profamilia-heidelberg.de (siehe: Trennungsberatung)

Rechtsantragsstelle im Amtsgericht Heidelberg

Information über rechtliche Schritte, Unterstützung bei der Formulierung gerichtlicher Anträge sowie Ausfüllen gerichtlicher Formulare.

T 06221 59-1533 und 59-1406
www.amtsgericht-heidelberg.de (Suche: Rechtsantragsstelle)

Rechtsberatung Anwaltsverein

Die offene Rechtsberatung für Bürgerinnen und Bürger mit geringem Einkommen findet in jeder geraden Kalenderwoche mittwochs von 13.00 bis 15.00 Uhr, im Landgericht Heidelberg (1. OG, Raum 1210 / 1211 / 1212) statt.

Kurfürsten-Anlage 15, 69115 Heidelberg
T 06221 59-0 | poststelle@lgheidelberg.justiz.bwl.de
www.landgericht-heidelberg.justiz-bw.de (siehe: Service, Rechtsberatung Anwaltsverein)

Verband alleinerziehender Mütter und Väter e.V.

Landesverband Baden-Württemberg
Information, professionelle Beratung und engagierte Lobbyarbeit für Ein-Eltern-Familien
Online. Ortsvereine aktuell z.B. in Karlsruhe und Stuttgart.
T 0711 24847118 | vernetzung@vamv-bw.de
www.vamv-bw.de

► FRAUEN- UND KINDERSCHUTZ

Frauen helfen Frauen e.V.

Unterstützung bei Trennung und Gewalt gegen Frauen und Kinder

Frauenberatungsstelle Courage und Frauenhaus
Mannheimerstraße 228, 69123 Heidelberg

T 06221 840740 | kontakt-courage@fhf-heidelberg.de
www.fhf-heidelberg.de

Frauen-Nachttaxi Heidelberg

ermäßigte Taxifahrten (von 22–6 Uhr) innerhalb der Stadtgrenzen Heidelbergs für Frauen ab 14 Jahren; Fahrscheine in Bürgerämtern erhältlich
www.heidelberg.de/frauennachttaxi

HEIKE – Heidelberger Kinderschutzengagement

Heidelberg engagiert sich im Kinderschutz durch eine Vielzahl von Angeboten und Maßnahmen.

Ansprechperson: Melanie Östringer, Netzwerkkoordination
„Frühe Hilfen“ und Kinderschutz

Kinder- und Jugendamt,
Eppelheimer Straße 13, 69115 Heidelberg
T 06221 58-31428 | melanie.oestringer@Heidelberg.de
www.heidelberg.de (Suche: Heike)

Hilfe für Männer – Fairmann e.V.

Die Mitarbeiter der Männerinterventionsstelle helfen Männern, wenn sie Gewalt ausgeübt oder erfahren haben.

T 06221 600101 (Männerinterventionsstelle) und
T 06221 6516767 (MännerNotruf) | info@fairmann.org
www.fairmann.org

Hilfetelefon Gewalt gegen Frauen

Das erste bundesweite Beratungsangebot für Frauen, die von Gewalt betroffen sind – 365 Tage im Jahr, rund um die Uhr, anonym und kostenfrei.

Auch Angehörige, Freund*innen sowie Fachkräfte können sich hier beraten lassen.

T 0800 0116016

2. BERATUNGS- ANGEBOTE

FRAUEN- UND KINDERSCHUTZ

Internationales Frauen- und Familienzentrum Heidelberg e.V.

Familien- und Lebensberatung, Schwangerschafts(konflikt)beratung mit Hauptaugenmerk auf Frauen mit Einwanderungsgeschichte und ihren Familien.

Theaterstraße 16, 69117 Heidelberg

T 06221 182334 | info@ifz-heidelberg.de

www.ifz-heidelberg.de

Kinderschutzbund e.V.

z.B. Begleiteter Umgang

Theaterstraße 11, 69117 Heidelberg

T 06221 600300 | info@kinderschutzbund-heidelberg.de

www.kinderschutzbund-heidelberg.de

Kinder- und Jugendamt der Stadt Heidelberg

Elterliche Sorge, Umgangsrecht, Beistandschaft

Eppelheimer Straße 13, 69115 Heidelberg

T 06221 58-31510 | jugendamt@heidelberg.de

www.heidelberg.de (Suche: Kinder- und Jugendamt)

Kinder- und Jugendamt Rhein-Neckar-Kreis

Haberstraße 1, 69126 Heidelberg

jugendamt@rhein-neckar-kreis.de

www.rhein-neckar-kreis.de (Suche: Kinder- und Jugendamt)

pro familia Heidelberg

Schwanger und allein(erziehend)?

Informations- und Orientierungsberatung bei Trennung, Familien- und Lebensberatung, Schwangerschafts(konflikt)beratung

Hauptstraße 79, 69117 Heidelberg

T 06221 184440 | www.profamilia-heidelberg.de (siehe:

Beratung)

3. GELD- UND SACH- LEISTUNGEN

► FINANZEN

Amt für Soziales und Senioren

Bergheimer Straße 155, 69115 Heidelberg

T 06221 58-37000 / 58-37010 | sozialamt@heidelberg.de

www.heidelberg.de (Suche: Amt für Soziales)

Bundesagentur für Arbeit Heidelberg

Kaiserstraße 69–71, 69115 Heidelberg

T 0800 45555-00 | www.arbeitsagentur.de

Existenzsicherung, auch Beratung bei Schulden

Diakonisches Werk Heidelberg

Karl-Ludwig Straße 6, 69117 Heidelberg

T 06221 53-750 | diakonie@dwhd.de

www.diakonie-heidelberg.de (siehe: Angebote, Sozialberatung)

Jobcenter Heidelberg

Antrag und Beratung Bürgergeld

Speyerer Straße 6, 69115 Heidelberg

T 06221 9159-111 | www.jobcenter-hd.de

jobcenter-heidelberg@jobcenter-ge.de

Kinder- und Jugendamt der Stadt Heidelberg

Eppelheimer Straße 13, 69115 Heidelberg

T 06221 58-31510 | jugendamt@heidelberg.de

www.heidelberg.de (Suche: Kinder- und Jugendamt)

Landeskreditbank Baden-Württemberg (L-Bank)

Staats- und Förderbank Baden-Württembergs, u.a. zuständig fürs Elterngeld.

T 0800 6645-471 (Hotline Familienförderung)

familienfoerderung@l-bank.de | www.l-bank.de

Schuldnerberatungsstelle

Caritasverband Heidelberg e.V.

Turnerstraße 38, 69126 Heidelberg

T 06221 3303-0 | sb@caritas-heidelberg.de

www.caritas-heidelberg.de (siehe: Soziale Dienste)

3. GELD- UND SACH- LEISTUNGEN

FINANZEN

Schuldnerberatung

VBI e.V. Heidelberg
Schwetzingenstraße 26, 69124 Heidelberg
T 06221 9703-79 | schuldnerberatung@vbi-heidelberg.de
www.vbi-heidelberg.de (siehe: Beratung & Projekte)

Sozialamt Heidelberg

siehe auch: Amt für Soziales und Senioren

Wohngeldbehörde

Amt für Soziales und Senioren
Eppelheimer Straße 13, 69115 Heidelberg
T 06221 58-38722 | wohngeldstelle@heidelberg.de
www.heidelberg.de (Suche: Wohngeldbehörde)

Geldleistungen für Ein-Eltern-Familien

Die folgende Tabelle, Stand: 1.1.2025, stellt eine Übersicht möglicher Leistungen dar. Ob ein Anspruch besteht, muss immer individuell geprüft werden. Beratungsstellen unterstützen dich dabei kostenfrei.

Leistung	Art der Leistung	Antragsstellung
Arbeitslosen-geld I	Nach Arbeitsverlust haben Arbeitssuchende für 1 Jahr (oder länger) ggf. Anspruch auf Geldleistungen in Höhe von 60–67 % des vorherigen Einkommens.	Bundesagentur für Arbeit
Bildungs- und Teilhabepaket	Teilhabe für Kinder von Leistungsempfängern (z.B. Bürgergeld) durch z.B. Gutscheine für Schulbedarfe, Nachhilfe, Mittagessen, Vereine	Jobcenter Heidelberg, Amt für Soziales
Bürgergeld	Das Bürgergeld sichert das Existenzminimum. Es umfasst neben dem Regelbedarf auch Kosten für Unterkunft und Heizung und ggf. Mehrbedarfe für Ein-Eltern-Familien oder Schwangere	Jobcenter Heidelberg
Elterngeld	Das Elterngeld ist eine staatliche Förderung und gleicht fehlendes Einkommen nach der Geburt bzw. Adoption aus	L-Bank

FINANZEN

Leistung	Art der Leistung	Antragsstellung
Heidelberg-Pass / Heidelberg-Pass+	Menschen mit geringerem Einkommen in Heidelberg erhalten Vergünstigungen in öffentlichen Einrichtungen	Bürgerämter in Stadtteilen
Kindergeld	Eltern erhalten i.d.R. monatlich pro Kind 255 Euro Kindergeld	Familienkasse bei der Bundesagentur für Arbeit
Kinder-zu-schlag	Der monatliche Kinderzuschlag wird für jedes Kind einzeln gezahlt und richtet sich nach dem Einkommen der Eltern, höchstens 292 Euro pro Kind. Alle 6 Monate muss der Antrag neu gestellt werden.	Familienkasse bei der Bundesagentur für Arbeit
Landes-familienpass	Ein-Eltern-Familien mit Wohnsitz in Baden-Württemberg erhalten kostenfreien oder ermäßigten Eintritt in staatliche Museen, Gärten, Schlösser	Bürgerämter in Stadtteilen
Unterhalt	Bei Trennung oder Scheidung sollten sich Eltern über die Unterhaltsansprüche Ihrer Kinder einigen. Als Orientierung kann die „Düsseldorfer Tabelle“ herangezogen werden.	Kinder- und Jugendamt
Unterhalts-vorschuss	Unterhaltsvorschuss ist eine besondere Hilfe für Alleinerziehende, wenn der andere Elternteil keinen oder unregelmäßigen Unterhalt zahlt.	Kinder- und Jugendamt
Wohnberechtigungsschein	Der Wohnberechtigungsschein bietet die Möglichkeit, vergünstigten Wohnraum in Anspruch zu nehmen. Ein Anspruch besteht schon bei einem Jahresbruttoeinkommen von 57.800 Euro.	Bürgerämter in Stadtteilen
Wohngeld	Zuschuss zur Miete für Menschen mit geringem Einkommen. Höhe ist abhängig vom Einzelfall (Haushaltsgröße, Einkommen und Mietkosten). Auch Unterstützung für Eigenheime möglich.	Wohngeldbehörde Heidelberg

3. GELD- UND SACH- LEISTUNGEN

► GÜNSTIG EINKAUFEN

Gebrauchte (Kinder-) Kleidung, Kinderwagen, Babyerstaussattung, Schulranzen, Spielzeug, Fahrradzubehör sowie Haushaltswaren und -geräte, Möbel etc.

Bric & Brac

Second-Hand Kaufhaus der IFA
Fabrikstraße 28, 69126 Heidelberg
T 06221 36313-0 | www.ifa-heidelberg.de

Deutscher Frauenring e.V.

Der Ortsring Heidelberg betreibt einen Second Hand Laden für Damen- und Herrenbekleidung, Schuhe, Schmuck, Taschen und Hausrat.
Friedrichstraße 9, 69117 Heidelberg
T 06221 21123 | dfr-heidelberg@posteo.de
www.deutscher-frauenring.de/ortsring-heidelberg/

Kinderflohmarkt-Datenbank

Übersicht über anstehende Kinderflohmarkt-Termine in Heidelberg und Umgebung
www.familie-heidelberg.de/familien/kinderflohmarktdatenbank/

Kleiderladen „Jacke wie Hose“

des Deutschen Roten Kreuz (DRK)
Siemensstraße 36, 69123 Heidelberg
T 06221 9010-0 oder 0173-6133730
www.drk-heidelberg.de (siehe: Angebote, Kleiderläden)

Kleiderstube Bergheim

Deutscher Kinderschutzbund e.V.
Hier kannst du Kleidung und Spielsachen für deine Kinder tauschen. Bringe zu klein gewordene Kleidung mit und tausche diese gegen größere um.
Theodor-Körnerstraße 7, 69115 Heidelberg
T 06221 6556433
www.dksb-hd.de/ (siehe: Kleiderstuben)

GÜNSTIG EINKAUFEN

GOOD TO KNOW

Broschüre

„Wo gibt's Unterstützung wenn's nicht reicht?“

Hilfe in allen Lebenslagen – Auflistung von Hilfsangeboten in Heidelberg, zusammengestellt vom „Heidelberger Bündnis gegen Armut und Ausgrenzung“ und der Stadt Heidelberg. Zu finden unter www.heidelberg.de (Suche: Unterstützung)

Kleiderstube Emmertsgrund

Deutscher Kinderschutzbund e.V.
Hier kannst du Kleidung und Spielsachen für deine Kinder tauschen. Bringe zu klein gewordene Kleidung mit und tausche diese gegen größere um.
Emmertsgrundpassage 9, 69126 Heidelberg
T 06221 3896243
www.dksb-hd.de/ (siehe: Kleiderstuben)

Die Möbelhalle

Heidelberger Dienste gGmbH
Möbel, Geschirr, Kleidung, Bücher, Spielzeug, Antiquarisches und vieles mehr
Oftersheimer Weg (Recyclinghof), 69124 Heidelberg
T 06221 1410-54 | moebelhalle@hddienste.de
www.hddienste.de (siehe: Service für Bürger)

Sell your Stuff und Free your Stuff Heidelberg

Online Flohmärkte für die Region auf facebook
www.facebook.com/groups/sellyourstuffheidelberg
www.facebook.com/groups/freeyourstuffheidelberg

Tausch- und Verschenkmarkt

Online Plattform für Heidelberg
www.verschenkmarkt-heidelberg.de

3. GELD- UND SACH- LEISTUNGEN

GÜNSTIG EINKAUFEN

Villa Gratis

Umsonstladen auf dem Gelände des Mehrgenerationenhauses Heidelberg-Rohrbach
Heinrich-Fuchs-Straße 85, 69126 Heidelberg
T 06221 4299020 | info@mgh-heidelberg.de
www.mgh-heidelberg.de/villa-gratis/

Lebensmittel

Brot & Salz

Diakonisches Werk Heidelberg
Lebenswichtiges für wenig Geld. Zum vergünstigten Einkauf berechtigt sind alle, die einen Einkaufsausweis, den Heidelberg-Pass/Heidelberg-Pass+ oder Gutscheine für den Laden haben.
Plöck 22, 69117 Heidelberg
T 06221 618190 | brotundsaltz@dwhd.de
www.diakonie-heidelberg.de (siehe: Angebote, Diakonieladen Brot & Salz)

Foodsharing

14 offene Fairteilerstationen in Heidelberg, an denen du Lebensmittel kostenfrei abholen oder vorbeibringen kannst.
Alle Adressen sind online zu finden unter www.foodsharing.de

Heidelberger Südstadt-Tafel

Rat und Tat Sankt Elisabeth
Tafelladen für Menschen mit geringem Einkommen
Turnerstraße 36, 69126 Heidelberg
T 06221 330325 | tafel@caritas-heidelberg.de
heidelberg.skmdivfreiburg.de (siehe Tafelladen)

Too Good To Go

App, die Kund*innen mit Restaurants und Geschäften verbindet, die unverkaufte, überschüssige Lebensmittel haben und diese zu einem vergünstigten Preis an Selbstabholer verkaufen.
www.toogoodtogo.com/de-at

► WOHNEN

GOOD TO KNOW

Wohnen in Heidelberg

Das Thema Wohnen ist für Ein-Eltern-Familien eine besondere Herausforderung. Die angespannte Lage auf dem Wohnungsmarkt erschwert die Suche nach einem bezahlbaren Zuhause zusätzlich. Hier einige Tipps:

- ▶ Private Angebote: Immobilienmakler*innen und Plattformen wie www.immoScout24.de, www.immowelt.de, www.kleinanzeigen.de.
- ▶ Geförderter Wohnraum: Über die GGH (www.ggh-heidelberg.de) anmietbar, bei Interesse per Onlineformular anmelden, teilweise mit Wohnberechtigungsschein (erhältlich im Bürgeramt).
- ▶ Genossenschaften und Stiftungen: vermieten ihre Immobilien vergleichsweise günstig. Angebote meist über die jeweiligen Webseiten.
- ▶ Du interessierst dich für Gemeinschaftliches Wohnen? Die Stadt Heidelberg bietet eine zentrale Anlaufstelle an. Tipp: Wohnprojekte teilen Wohnraum über ihre Newsletter mit – abonniere diese und melde dich direkt, wenn Wohnraum frei wird.
- ▶ Hilfe bei Wohnungsnot: Unterstützung durch den Fachdienst für Wohnungsnotfälle (Amt für Soziales und Senioren)
- ▶ Tipp: Schreibe dein Gesuch und veröffentliche es – online (z.B. www.kleinanzeigen.de) oder in der Zeitung (z.B. Rhein-Neckar-Zeitung)

3. GELD- UND SACH- LEISTUNGEN

WOHNEN

Amt für Soziales und Senioren

Fachstelle der Stadt für Wohnungsnotfälle & Flüchtlinge
Hilfen zum Erhalt oder zur Erlangung von Wohnraum
Bergheimer Straße 155, 69115 Heidelberg
T 06221 58-37000 | fachstelle@heidelberg.de
www.heidelberg.de (Suche: Wohnungsnotfälle)

Baugenossenschaft Bauhütte Heidelberg eG

Schillerstraße 26/1, 69115 Heidelberg
T 06221 67207-00 | info@bhh1949.de
www.bhh1949.de

Baugenossenschaft Neu Heidelberg eG

Rohrbacherstraße 56–58, 69115 Heidelberg
T 06221 9821-0 | www.neu-hd.de

Baugenossenschaft Familienheim HD eG

Weberstraße 4, 69120 Heidelberg
T 06221 5373-0 | www.familienheim-heidelberg.de

FLÜWO Bauen Wohnen eG

Kranichweg 31, 69123 Heidelberg
T 06221 7481-15 | www.fluewo.de

GGH Gesellschaft für Grund- und Hausbesitz mbH Heidelberg

Bergheimer Straße 109, 69115 Heidelberg
T 06221 5305-0 | www.ggh-heidelberg.de

WOHNEN

Gemeinschaftliches Wohnen in Heidelberg

In Heidelberg sind in den vergangenen Jahren einige Wohnprojekte entstanden. Aktuelle Informationen über die „Strategische Wohnentwicklung“ der Stadt Heidelberg.
T 06221 58-1357 | angelika.magin@heidelberg.de
www.heidelberg.de (Suche: Gemeinschaftliches Wohnen)

Mieterverein Heidelberg e.V.

Poststraße 46, 69115 Heidelberg
T 06221 20473 | beratung@mieterverein-heidelberg.de
www.mieterverein-heidelberg.de

Pfälzer Katholische Kirchenschaffnei

Eisenlohrstraße 8, 69115 Heidelberg
T 06221 9001-0 | info-hd@ordinariat-freiburg.de
www.schaffnei-hd.de

Stiftung Schönau

Zähringerstraße 18, 69115 Heidelberg
T 06221 9109-0 | Kontakt@StiftungSchoenau.de
www.stiftungskoenu.de

Wohngeldbehörde Amt für Soziales und Senioren

Eppelheimer Straße 13, 69115 Heidelberg
T 06221 58-38722 | wohngeldstelle@heidelberg.de
www.heidelberg.de (Suche: Wohngeldbehörde)

4. QUALIFIZIERUNG & ARBEIT

► BERUFLICHE UNTERSTÜTZUNG

Agentur für Arbeit Heidelberg

Kaiserstraße 69–71, 69115 Heidelberg
T 0800 45555-00 | www.arbeitsagentur.de

Anerkennung ausländischer Berufsabschlüsse

IKUBIZ Mannheim, N 4,1, 68161 Mannheim
T 0621 43773113 | anerkennung@ikubiz.de
www.netzwerk-iq-bw.de

Berufsbildungswerk – bfw Heidelberg

Englerstraße 6, 69126 Heidelberg
T 06221 3309-32 | lo-heidelberg@bfw.de
www.bfw.de/heidelberg

Berufsinformationszentrum (BIZ)

Kaiserstraße 69–71, 69115 Heidelberg
T 06221 524-484 | www.arbeitsagentur.de (Suche: BIZ)

BiBeZ e.V.

Ganzheitliches Bildungs- und Beratungszentrum zur Förderung und Integration behinderter / chronisch erkrankter Frauen und Mädchen
Alte Eppelheimerstraße 40/1, 69115 Heidelberg
T 06221 600908 | info@bibeze.de | www.bibeze.de

Bildungsverbund Berufliche Qualifikation BBQ

Am Taubenfeld 10, 69123 Heidelberg
T 06221 89077-0 | heidelberg@bbq-online.de
www.biwe-bbq.de

Chancengleichheit – Berufstätig mit Kind

Beauftragte für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt
Jobcenter Heidelberg, Speyerer Straße 6, 69115 Heidelberg
T 06221 9159513 | jobcenter-heidelberg.bca@jobcenter-ge.de

Heidelberger Dienste gGmbH

Beratung, Coaching und Unterstützung bei der Stellensuche und dem beruflichen Wiedereinstieg
Hospitalstraße 5, 69115 Heidelberg
T 06221 1410-16 | www.hddienste.de

BERUFLICHE UNTERSTÜTZUNG

GOOD TO KNOW

Arbeitsförderung für Ein-Eltern-Familien

Ein-Eltern-Familien stehen oft vor besonderen Herausforderungen bei der Vereinbarkeit von Beruf und Familie. Verschiedene Unterstützungsangebote können dabei helfen, den Einstieg oder Wiedereinstieg in den Arbeitsmarkt zu meistern.

Was könnte dich unterstützen?

- Beratung und Orientierung zur beruflichen Neuorientierung.
- Bewerbungscoaching: Optimierung von Unterlagen und Auftritt.
- Jobvermittlung und Einzelcoaching: Unterstützung bei Stellensuche und Karriereplanung.
- Teilzeitausbildung: Berufsausbildung flexibel an die eigenen Lebensumstände anpassen.
- Sprachkurse und Qualifizierung: Verbesserung von Sprachkenntnissen und beruflichen Fähigkeiten.

Zu diesen Bereichen gibt es zahlreiche Angebote in Heidelberg – vieler dieser Angebote sind jedoch Teil von zeitlich befristeten Projekten oder Programmen. Daher lohnt es sich, bei Beratungsstellen und Bildungsträgern nach aktuellen Fördermöglichkeiten und Kursen zu fragen. Infos zum Beispiel über www.heidelberg.de (Suche: Arbeit und Bildung)

4. QUALIFIZIERUNG & ARBEIT

BERUFLICHE UNTERSTÜTZUNG

Ifa Heidelberg Rhein-Neckar GmbH

Fabrikstraße 28, 69126 Heidelberg
T 06221 36313-0 | kontakt@ifa-heidelberg.de
www.ifa-heidelberg.de/

Internationaler Bund (Bildungszentrum Heidelberg)

Belfortstraße 2, 69115 Heidelberg
T 06221 316950 | bz-heidelberg@ib.de
www.internationaler-bund.de (siehe: Bildung und Beruf)

Jobcenter Heidelberg

Infos, Vermittlung von Arbeit und Arbeitsgelegenheiten
sowie Beratung
Speyerer Straße 6, 69115 Heidelberg
T 06221 9159-111 | jobcenter-heidelberg@jobcenter-ge.de
www.jobcenter-hd.de

Kontaktstelle Frau und Beruf

Beratung und Weiterbildungsangebote für Frauen
D 7, 1–2, 68159 Mannheim
T 0621 2932590 | frauundberuf@mannheim.de
www.frauundberuf-mannheim.de

SRH Berufliche Rehabilitation GmbH

Bonhoefferstraße 1, 69123 Heidelberg
T 06221 88-0 | info@bfw.srh.de
www.bfw-heidelberg.de/

Volkshochschule Heidelberg e.V.

Bergheimer Straße 76, 69115 Heidelberg
T 06221 9119-11 | www.vhs-hd.de

Werkstattschule e.V.

Am Bahnbetriebswerk 3, 69115 Heidelberg
T 06221 8353-25 | info@werkstattschule-heidelberg.de
www.werkstattschule-heidelberg.de

► TEILZEITAUSBILDUNG UND -STUDIUM

Teilzeitausbildung

Agentur für Arbeit Heidelberg

Stab Chancengleichheit am Arbeitsmarkt
Kaiserstraße 69–71, 69115 Heidelberg
T 0800 4555500 | Baden-Wuerttemberg.CA@arbeitsagentur.de
www.arbeitsagentur.de

Duett – Teilzeitausbildung für Alleinerziehende

Vbl – Verein zur beruflichen Integration und Qualifizierung e.V.
Beratung und Unterstützung von Auszubildenden und
Unternehmen aus Heidelberg und dem Rhein-Neckar-Kreis
Alte Eppelheimer Straße 38, 69115 Heidelberg
T 06221 970371 | duett-heidelberg@vbi-heidelberg.de
www.vbi-heidelberg.de (Suche: Duett)

Heidelberger Dienste gGmbH

& Bündnis für Familie Heidelberg
Information und Unterstützung zum Thema Teilzeitausbildung
Hospitalstraße 5, 69115 Heidelberg
T 06221 1410-16 | info@familie-heidelberg.de
www.hddienste.de (Suche: Ausbildung in Teilzeit)

IHK Rhein-Neckar

Information und Beratung zu betrieblicher Ausbildung in Teilzeit
Aktuelle Kontakte des Berater*innenteams unter
www.ihk.de/rhein-neckar/ (Suche: Ausbildung in Teilzeit)

Netzwerk Teilzeitausbildung Baden-Württemberg

Interessensvertretung von Akteur*innen und Fachkräften,
die sich für die Umsetzung der Teilzeitausbildung in
Baden-Württemberg engagieren
Stuttgarter Straße 61, 70469 Stuttgart
T 0711 80670898 | info@netzwerk-teilzeitausbildung-bw.de
www.netzwerk-teilzeitausbildung-bw.de

4. QUALIFIZIERUNG & ARBEIT

TEILZEITAUSBILDUNG UND -STUDIUM

Jobcenter Heidelberg

Speyerer Straße 6, 69115 Heidelberg
T 06221 9159-222 | www.jobcenter-hd.de

Vbi – Verein zur beruflichen Integration und Qualifizierung e.V.

Alte Eppelheimer Straße 38, 69115 Heidelberg
T 06221 9703-0 | kontakt@vbi-heidelberg.de
www.vbi-heidelberg.de

Teilzeitstudium

Universität Heidelberg

Möglichkeiten für ein Teilzeitstudium an der Universität Heidelberg – Persönlichen Beratungstermin vereinbaren
Seminarstraße 2, 69117 Heidelberg
T 06221 545454 | studium@uni-heidelberg.de
www.uni-heidelberg.de (Suche: Teilzeitstudium)

Abschlüsse über den 2. Bildungsweg

Abendgymnasium Heidelberg (VHS)

Bergheimer Straße 76, 69115 Heidelberg
T 06221 911911 | www.vhs-hd.de (Suche: Abendgymnasium)
abendgymnasium@vhs-hd.de

Abendrealschule Heidelberg (VHS)

Bergheimer Straße 76, 69115 Heidelberg
T 06221 911911 | www.vhs-hd.de (Suche: Abendrealschule)
abendrealschule@vhs-hd.de

Weitere Informationen

unter: www.zbw-bw.de



Perspektiven für Alleinerziehende. **Kooperativ.**

Wir engagieren uns für eine bessere Vereinbarkeit von Beruf, Familie und Angehörigenpflege.



Besuche unsere Webseite:
www.familie-heidelberg.de



Folge uns auf Instagram:
[www.instagram.com/
buendnisfuerfamilieheidelberg](https://www.instagram.com/buendnisfuerfamilieheidelberg)



Foto: iStock/Rawpixel

Bündnis für Familie Heidelberg

Geschäftsführung:

Heidelberger Dienste gGmbH
Hospitalstraße 5
69115 Heidelberg

Telefon 06221 1410-16
E-Mail info@familie-heidelberg.de
Internet www.familie-heidelberg.de