



Unterstützungsangebote für Frauen in Deutschland

Profil**PASS**
HOPE

DiE Deutsches Institut für
Erwachsenenbildung
Leibniz-Zentrum für
Lebenslanges Lernen



**Kofinanziert von der
Europäischen Union**

Von der Europäischen Union finanziert. Die geäußerten Ansichten und Meinungen entsprechen jedoch ausschließlich denen des Autors bzw. der Autoren und spiegeln nicht zwingend die der Europäischen Union oder der Europäischen Exekutivagentur für Bildung und Kultur (EACEA) wider. Weder die Europäische Union noch die EACEA können dafür verantwortlich gemacht werden.

Projektcode: 2021-1-DE02-KA220-ADU-000035232

Inhaltsübersicht

• <u>Hilfetelefone für Frauen - Europaweit</u>	S. 3
• <u>Hilfetelefone für Frauen - Deutschlandweit</u>	S. 4 – 5
• <u>Unterstützungsangebote für Alleinerziehende / Kinderbetreuung</u>	S. 6 – 9
• <u>Lokale Unterstützungsangebote für Alleinerziehende / Kinderbetreuung</u>	S. 10
• <u>Hilfe bei ungeplanter Schwangerschaft</u>	S. 11 – 12
• <u>Unterstützung bei der Pflege von Angehörigen</u>	S. 13 – 18
• <u>Finanzielle Hilfen für Familien – Familienleistungen im Überblick</u>	S. 19
• <u>Elterngeld und Kindergeld</u>	S. 20 – 21
• <u>Kinderzuschlag</u>	S. 22
• <u>Unterhalt / Unterhaltsvorschuss</u>	S. 23
• <u>Hilfsangebote für Frauen mit Flucht- und/oder Migrationserfahrung</u>	S. 24 – 26
• <u>Frauen im Berufsleben</u>	S. 27 – 28
• <u>Informationen für Gründerinnen</u>	S. 29 – 32
• <u>Hilfe für Frauen, die sexualisierte und/oder häusliche Gewalt erfahren haben</u>	S. 33 – 38
• <u>Networking und Selbstfürsorge – Lokale Projekte zum Vernetzen</u>	S. 39
• <u>Networking und Selbstfürsorge – Förderung des Wohlbefindens</u>	S. 40
• <u>Hilfe bei Diskriminierung</u>	S. 41
• <u>Hilfe bei Diskriminierung: für trans* Frauen und queere Menschen</u>	S. 42
• <u>Hintergrundinformationen zum HOPE-Projekt</u>	S. 43

Hilfetelefone für Frauen – Europaweit

Für wen?	Von wem?	Was?	Wo/Wie?	Link	Besonderheiten
Frauen, die Gewalt erfahren haben	Women Against Violence Europe (WAVE)	Liste von Hilfetelefonen von 46 europäischen Ländern	Online als PDF	https://wave-network.org/wp-content/uploads/WAVE-list-of-heplines.pdf	Website ist auf Englisch
Frauen, die Gewalt erfahren haben	Women Against Violence Europe (WAVE)	Suchmaschine für spezialisierte Anlaufstellen in der Nähe	Online als Suchmaschine	https://wave-network.org/find-help/	Website ist auf Englisch
Hilfetelefone für Betroffene von Gewalt	European Institute for Gender Equality (EIGE)	Liste von Hilfetelefonen in EU-Ländern	Online als Liste	https://eige.europa.eu/sites/default/files/helplines_web_final_updated_14_05_20.png	Website ist auf Englisch

Hilfetelefone für Frauen – Deutschlandweit

Für wen? Art des Hilfetelefons	Telefon- nummer	Link	Besonderheiten
Hilfetelefon Gewalt gegen Frauen	08000 116 016	www.hilfetelefon.de	Kostenlose Beratung auch online im Chat möglich
Hilfetelefon sexueller Missbrauch	0800 22 55 530	https://www.hilfeportal-missbrauch.de/hilfetelefon	Mo, Mi+Fr.: 9–14 Uhr Di+Do: 15–20 Uhr Beratung auf mehreren Sprachen möglich, auch per E-Mail möglich
Hilfetelefon Schwangere in Not	0800 40 40 020	https://www.hilfetelefon-schwangere.de/ -	Barrierefrei und in 19 Sprachen, rund um die Uhr
Elterntelefon der Nummer gegen Kummer	0800 111 0 550	https://www.nummergegenkummer.de/elternberatung/elterntelefon/ -	Mo-Fr von 9–17 Uhr und Di+Do zusätzlich bis 19 Uhr; auf Deutsch, andere Sprachen abhängig von den Beratenden
Telefonseelsorge	0800 / 111 0 111 0800 / 111 0 222 oder 116 123	https://online.telefonseelsorge.de/	Auch Beratung per Mail und Chat möglich

Hilfetelefone für Frauen – Deutschlandweit

Für wen? Art des Hilfetelefons	Telefon- nummer	Link	Besonderheiten
Muslimisches Seelsorgetelefon	+49 30 44 35 09 821	https://www.mutes.de/	Auf Deutsch, Türkisch, Arabisch und Urdu
Telefon Doweria (Russischsprachige Telefonseelsorge)	+49 30 44 03 08 454	https://www.diakonie-portal.de/themen/ehrenamt-freiwilligendienste/ehrenamt-und-engagement/telefon-doweria-telefon-doverija/	
Krisen-Hotline für Alleinerziehende	0201 82 77 47 79	https://www.mkjfgfi.nrw/corona-krisen-hotline-fuer-alleinerziehende	9–14 Uhr
Krisen-Hotline für Mehrkindfamilien	01573-2788738	https://www.mkjfgfi.nrw/corona-krisen-hotline-fuer-alleinerziehende	8–13 Uhr

Unterstützungsangebote für Alleinerziehende/Kinderbetreuung

Für wen?	Von wem?	Was?	Wo/Wie?	Link	Besonderheiten
Berufstätige Mütter	Verband für berufstätige Mütter (VBM)	Das VBM-Dschungelbuch: ein Leitfaden durch den Dschungel aus Gesetzen, Ansprüchen, Steuern und anderen Hindernissen rund um die Vereinbarkeit von Beruf und Familie	Online bestellbar für 12,95€	https://vbm-online.de/mitmachen/vbm-dschungelbuch/	
Alleinerziehende	Verband alleinerziehender Mütter und Väter Bundesverband e.V.	Die Website des Verbands enthält aktuelle Informationen, der Verband bietet außerdem Beratung an und macht Lobbyarbeit für Alleinerziehende	Online als Website	https://www.vamv.de/vamv-startseite	
Alleinerziehende	Verband alleinerziehender Mütter und Väter Bundesverband e.V.	Broschüre: Alleinerziehend - Tipps und Informationen (inklusive Stichwortverzeichnis)	Online als Broschüre	https://www.vamv.de/fileadmin/user_upload/bund/dokumente/Publicationen/2020/Alleinerziehend_24_Auflage_barrierefrei_2020.pdf	Auch auf Arabisch erhältlich: https://www.vamv.de/fileadmin/user_upload/bund/dokumente/Publicationen/VAMV-TIPPS_arabisch_web.pdf

Unterstützungsangebote für Alleinerziehende/Kinderbetreuung

Für wen?	Von wem?	Was?	Wo/Wie?	Link	Besonderheiten
Eltern mit Bedarf an Kinderbetreuung	Familienportal des Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend	Ausführliche Information zu verschiedenen Arten von Kinderbetreuung	Online auf der Website	https://familienportal.de/familienportal/lebenslagen/ausbildung-beruf/kinderbetreuung	
Eltern mit Bedarf an Kinderbetreuung	GAPS Gleichstellung am Arbeitsmarkt perspektiven-schaffen.de vom Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend	Ausführliche Information zu verschiedenen Arten von Kinderbetreuung	Online auf der Website	https://www.perspektiven-schaffen.de/ps-de/formen-der-kinderbetreuung-188036	
Eltern	Familienportal des Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend	Suchmaschine (mithilfe der Postleitzahl) zu regionalen Ansprechstellen zu verschiedenen Themen, z.B. Kinderbetreuung, aber auch finanzielle Unterstützung von Familien und Beratung	Online auf der Website, um vor Ort eine Anlaufstelle zu finden	https://familienportal.de/familienportal	

Unterstützungsangebote für Alleinerziehende/Kinderbetreuung

Für wen?	Von wem?	Was?	Wo/Wie?	Link	Besonderheiten
Eltern	Bayerischer Erziehungsratgeber vom Bayerischen Staatsministerium für Familie, Arbeit und Soziales	Website mit vielfältigen Informationen zur Erziehung, z.B. Zu den Bereichen Geburt, Finanzierung, Gesundheit, Medien, Kinderbetreuung und vielen weiteren	Online auf der Website	https://www.baer.bayern.de/index.php	
Eltern, die ihr Kind betreuen lassen möchten	Handbuch Kindertagespflege vom Bundesministerium für Familien, Senioren, Frauen und Jugend	Website mit Informationen zur Kindertagespflege, der angegebene Link ist eine Seite, die sich an Eltern richtet	Online auf der Website	https://www.handbuch-kindertagespflege.de/2-wissenswertes/	
Alleinerziehende	Deutscher Caritasverband e.V.	5 Tipps für Alleinerziehende	Online auf der Website	https://www.caritas.de/hilfeundberatung/ratgeber/familie/alleinerziehende/tipps	Weiter unten auf der Seite gibt es die Möglichkeit Einrichtungen der Caritas in der Nähe zu finden (Postleitzahlsuche)

Unterstützungsangebote für Alleinerziehende/Kinderbetreuung

Für wen?	Von wem?	Was?	Wo/Wie?	Link	Besonderheiten
Geflüchtete Familien	Frühe Chancen (vom Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend)	Erste Informationen zur Kindertagesbetreuung in Deutschland	Online auf der Website	https://www.fruehe-chancen.de/themen/integration/wegweiser-kindertagesbetreuung-in-deutschland/	Auf Deutsch und Ukrainisch
Arbeitende Eltern	Bundesagentur für Arbeit	Informationen zu Veranstaltungen zum Thema Vereinbarkeit von Familie und Beruf	Die Veranstaltungen finden deutschlandweit oder online statt	https://web.arbeitsagentur.de/portal/metasuche/suche/veranstaltungen?th=vereinbarkeit_familie_beruf	
Arbeitende Eltern	Bundesagentur für Arbeit	Beantwortung von häufig gestellten Fragen zur Vereinbarkeit von Familie und Beruf	Online auf der Website	https://www.arbeitsagentur.de/familie-und-kinder/familie-und-beruf-vereinbaren	

Lokale Unterstützungsangebote für Alleinerziehende/Kinderbetreuung

Für wen?	Von wem?	Was?	Wo/Wie?	Link	Besonderheiten
Alleinerziehende im Landkreis Darmstadt-Dieburg	ZIBB Zentrum Information Beratung Bildung - Frauen für Frauen e.V.	Facebook-Gruppe zum Austausch und zur Vernetzung Alleinerziehender	<ul style="list-style-type: none"> • Online auf Facebook • Organisieren Treffen im Landkreis Darmstadt-Dieburg 	https://www.facebook.com/groups/AlleinerziehendenNetzwerkDaDi/	Einmal pro Monat wird ein analoges Treffen organisiert zum Quatschen, Vernetzen, Frühstücken und Kennenlernen.
Alleinerziehende in Groß-Umstadt (im Landkreis Darmstadt-Dieburg)	ZIBB Zentrum Information Beratung Bildung - Frauen für Frauen e.V., Projekt "BiANCA"	Einjähriges Job-Coachingprogramm, Unterstützung im Bewerbungsprozess, Vermitteln von digitalen Kompetenzen	<ul style="list-style-type: none"> • In Groß-Umstadt • Oder virtuell 	https://www.zibb-umstadt.de/angebot/beruflicher-wiedereinstieg-parent/foerderung-alleinerziehender.html	Kostenlos, Vormittags, inklusive Kinderbetreuung Flyer: https://www.zibb-umstadt.de/uploads/zibb/download/2021_bianca_flyer_4_web.pdf
Alleinerziehende in Dresden	Alleinerziehenden Netzwerk Dresden	<ul style="list-style-type: none"> • Informationen, Tipps und Hilfestellungen • Einmal pro Jahr: Messe für Alleinerziehende 	Dresden Bzw. Online auf der Website	https://www.alleinerziehende-dresden.de/	

Hilfe bei ungeplanter Schwangerschaft

Für wen?	Von wem?	Was?	Wo/wie?	Link	Besonderheiten
Ungeplant Schwangere	Beratung & Geburt VERTRAULICH (Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend)	Anonyme Beratung von Schwangeren in Not	<ul style="list-style-type: none"> • Telefonisch (Hilfetelefon) • Online-Beratung (E-Mail, Chat) • Vor Ort (Suchmaschine für regionale Beratungsstellen) 	https://www.geburt-vertraulich.de/home/	<p>Internetseite auch auf Englisch sowie in Leichter Sprache</p> <p>Beratung auf: albanisch, arabisch, bulgarisch, chinesisch/Mandarin, deutsch, englisch, französisch, italienisch, kurdisch, persisch, polnisch, portugiesisch, rumänisch, russisch, serbisch/kroatisch/bosnisch, spanisch, türkisch, vietnamesisch; Beratung für Hörgeschädigte</p>
Ungeplant Schwangere	Beratung & Geburt VERTRAULICH (Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend)	Infolyer: Ablauf der Beratung und Verfahren einer vertraulichen Geburt	Online als Flyer	https://www.geburt-vertraulich.de/fileadmin/downloads/211208_Diagramm_zum_Ablauf_der_vertraulichen_Geburt.pdf	

Hilfe bei ungeplanter Schwangerschaft

Für wen?	Von wem?	Was?	Wo/wie?	Link	Besonderheiten
Schwangere Frauen in Notlagen	Bundesstiftung Mutter und Kind. Schutz des ungeborenen Lebens (Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend)	Ergänzende finanzielle Hilfen zur Erleichterung der Fortsetzung der Schwangerschaft	Auf dieser Internetseite werden Organisationen vorgestellt.	https://www.bundesstiftung-mutter-und-kind.de/beratung	Beratungsangebote und weiterführende Informationen zu den Themen Familie, staatliche Leistungen, vertrauliche Geburt, Hilfe bei Gewalt, Tabak- und Alkoholverzicht sowie auch bei Schreibabys.
Schwangere, die ihre Schwangerschaft abbrechen möchten	pro familia	Informationen und Hinweise zu einem Schwangerschaftsabbruch	Online als Broschüre	https://www.profamilia.de/fileadmin/publikationen/Reihe_Koerper_und_Sexualitaet/schwangerschaftsabbruch.pdf	
Schwangere, die ihre Schwangerschaft abbrechen möchten	pro familia	Kurzinfo Schwangerschaftsabbruch	Online als Infolyer	https://www.profamilia.de/publikationen?tx_pgextendshop_pi1%5Baction%5D=show&tx_pgextendshop_pi1%5Bcontroller%5D=Item&tx_pgextendshop_pi1%5Bproduct%5D=92&cHash=3d6d24b521a602e1856427d9f37a1f3a	Auf diesen Sprachen erhältlich: Ukrainisch, Albanisch, Arabisch, Bulgarisch, Dari, Englisch, Französisch, Kurmanci, Polnisch, Rumänisch, Russisch, Serbisch, Somali, Sorani, Tigrinya, Tschechisch, Vietnamesisch

Unterstützung bei der Pflege von Angehörigen

Für wen?	Von wem?	Was?	Wo/wie?	Link	Besonderheiten
Pflegende Angehörige	Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend	Das Pflegetelefon: telefonische Beratung zu Fragen zum Thema Pflege, z. B. zu Leistungsansprüchen und Unterstützungsmöglichkeiten sowie in schwierigen Situationen	Telefonisch unter der Nummer: 030 20 179 131 Montags bis Donnerstags, 9-18 Uhr	https://www.bmfsfj.de/bmfsfj/service/publikationen/das-pflegetelefon-schnelle-hilfe-fuer-angehoerige-187090	Außerdem per E-Mail zu erreichen unter der Adresse: info@wege-zur-pflege.de
Pflegende Angehörige	Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend	Informationen und Beratung für pflegende Angehörige, z. B. zu den Themen Recht, finanzielle Unterstützung und Familienpflegezeit.	Online auf der Website, für weitere Beratung kann das Pflegetelefon (siehe oben) angerufen werden	https://www.weg-zur-pflege.de/startseite.html Weitere hilfreiche Links: https://www.weg-zur-pflege.de/infos/beratung	Es gibt Orientierungshilfen für die Website in Gebärdensprache und in Leichter Sprache.
Junge Menschen, die Familienmitglieder pflegen (vor allem Studierende)	Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend; Nummer gegen Kummer	Informationen zu Unterstützungsmöglichkeiten von pflegenden jungen Menschen (das Projekt Pausentaste)	Online als Flyer	https://www.bmfsfj.de/bmfsfj/service/publikationen/kuemmerst-du-dich-um-eine-nahestehende-person-informationen-zu-unterstuetzungsmoeglichkeiten--197030	Mehr Informationen über das Projekt Pausentaste: https://www.pausentaste.de/

Unterstützung bei der Pflege von Angehörigen

Für wen?	Von wem?	Was?	Wo/wie?	Link	Besonderheiten
Unvorhergesehen pflegende Angehörige	Deutscher Caritasverband e.V.	Checkliste mit Informationen zu kurzfristig, mittelfristig und langfristig zu klärenden Aufgaben, wenn Angehörige akut pflegebedürftig werden	Online auf der Website	https://www.caritas.de/hilfeundberatung/ratgeber/alter/pflege/wenn-angehoerige-ploetzlich-pflege-brauchen?searchterm=checkliste	Enthält auch ein Erklärvideo
Menschen, die mit Demenz erkrankte Angehörige pflegen	Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend	Informationen zum Internetportal "Wegweiser Demenz"	Online als Flyer	https://www.bmfsfj.de/bmfsfj/service/publikationen/das-leben-gestalten-mit-demenz-77936	Die Website „Wegweiser Demenz“ mit vielen Informationen: https://www.wegweiser-demenz.de/
Pflegende Angehörige	Modellprojekt Online Selbsthilfe Initiativen (OSHI-PA), gefördert vom Bundesministerium für Gesundheit und der Techniker Krankenkasse in NRW	Die App in.kontakt: ein Ort für digitalen Austausch und gegenseitige Unterstützung von pflegenden Angehörigen	Eine App für Android und IOS	Informationen zur App: https://www.wir-pflegen.net/helfen/in-kontakt-app-fuer-pflegende-angehoerige	Erklärvideos zur Anwendung der App gibt es auf YouTube: https://www.youtube.com/watch?v=xPfzIpxAoKo&list=PL2rQpdTeghGkTr-vAUBKo5hEYDOoHE7Ca

Unterstützung bei der Pflege von Angehörigen

Für wen?	Von wem?	Was?	Wo/wie?	Link	Besonderheiten
Pflegende Angehörige, pflegebedürftige Personen	Bundesministerium für Gesundheit	Der Ratgeber Pflege gibt Informationen zu unter anderem folgenden Themen: Pflegeversicherung, häusliche Pflege, teil- und vollstationäre Pflege, finanzielle Leistungen und Rechte u.v.m.	Online als PDF	https://www.bundesgesundheitsministerium.de/service/publikationen/details/ratgeber-pflege.html	Auf Deutsch, Englisch, Russisch und Türkisch. Beinhaltet ein Stichwortverzeichnis, in dem wichtige Begriffe nachgeschlagen werden können.
Pflegende Angehörige, pflegebedürftige Personen	Bundesministerium für Gesundheit	Diese Broschüre listet alle Pflegeleistungen auf, die beansprucht werden können.	Online als PDF	https://www.bundesgesundheitsministerium.de/fileadmin/user_upload/BMG_Ratgeber-Pflegeleistungen_zum_Nachschlagen_bf_neu.pdf	
Pflegende Angehörige	Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend	Der Familienpflegezeitrechner berechnet das mögliche individuelle Darlehen, das man bekommt, wenn man sich pflegebedingt von der Arbeit freistellen lässt.	Online auf der Website	https://www.wege-zur-pflege.de/familienpflegezeit/rechner	

Unterstützung bei der Pflege von Angehörigen

Für wen?	Von wem?	Was?	Wo/wie?	Link	Besonderheiten
Pflegende Angehörige (die psychisch belastet sind)	BAGSO (Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen)	Ein Ratgeber dazu, wie pflegende Angehörige psychische Entlastung finden können	Online als PDF	https://www.bagso.de/fileadmin/user_upload/bagso/o6_Veroeffentlichungen/2021/BAGSO_Ratgeber_Entlastung_fuer_die_Seele.pdf	
Pflegende Angehörige	Pflegeberatung.de - compass private pflegeberatung	Formulare, Checklisten und Infomaterial zur Organisation der Pflege einer*eines Angehörigen	Online auf der Website: Liste mit themenspezifischen Dokumenten und Links	https://www.pflegeberatung.de/beratung-planung/formulare-checklisten-infomaterial	Die Suche kann nach Thema und Dokumententyp gefiltert werden
Pflegende Angehörige, die Entlastung wünschen	Verbraucherzentrale	Übersicht über Hilfen und Entlastung für pflegende Angehörige	Online auf der Website, enthält viele weiterführende Links	https://www.verbraucherzentrale.de/wissen/gesundheit-pflege/alles-fuer-pflegende-angehoerige/entlastung-und-hilfe-fuer-pflegende-angehoerige-13922	

Unterstützung bei der Pflege von Angehörigen

Für wen?	Von wem?	Was?	Wo/wie?	Link	Besonderheiten
Pflegende Angehörige, rechtliche Beratung benötigen	Verbraucherzentrale NRW	Pflegerechtsberatung	In verschiedenen Städten in NRW (vor Ort)	https://www.verbraucherzentrale.nrw/gesundheitspflege/pflegerechtsberatung-1454	Kosten: 20€
Pflegende Angehörige	Verbraucherzentrale NRW	Informationen über den Einsatz von Entlastungsleistungen in der Pflege	Online auf der Website	https://www.verbraucherzentrale.nrw/wissen/gesundheitspflege/pflege-zu-hause/wofuer-sie-in-der-pflege-entlastungsleistungen-nutzen-koennen-13449	
Pflegende Angehörige	Verbraucherzentrale NRW	Eine interaktive Grafik, die die Leistungen in den verschiedenen Pflegestufen darstellt (für häusliche Pflege)	Online auf der Website	https://www.verbraucherzentrale.nrw/pflegegrad-diese-leistungen-gibt-es-fuer-die-pflege-zu-hause-64399	

Unterstützung bei der Pflege von Angehörigen

Für wen?	Von wem?	Was?	Wo/wie?	Link	Besonderheiten
Pflegende Angehörige	Interessensselbstvertretung pflegender Angehöriger (IspAn)	<ul style="list-style-type: none"> • Informationen über die Lebenssituation und Themen von pflegenden Angehörigen • Austausch in Lokalgruppen und deutschlandweit 	<ul style="list-style-type: none"> • Informationen online auf der Website • Bisher gibt es Gruppen in Frankfurt und Freiburg, aber auch deutschlandweite Treffen 	https://www.ispan.de/	
Pflegende Angehörige	Interessensselbstvertretung pflegender Angehöriger (IspAn)	Der Infobrief Pflegealltag erscheint vier Mal pro Jahr und informiert über die Lebenssituation pflegender Angehöriger	Anmeldung zu einem E-Mail-Verteiler; Vorherige Infobriefe sind online als PDF abrufbar	https://www.ispan.de/service-fuer-angehoerige/infobrief-pflegealltag/	
Pflegende Angehörige	Wir pflegen! Interessensvertretung und Selbsthilfe pflegender Angehöriger e.V.	Der Verein setzt sich u.a. politisch für die Situation von pflegenden Angehörigen ein, stellt Informationen zu Verfügung und ermöglicht Austausch.	<ul style="list-style-type: none"> • Informationen: online auf der Website • Austausch: digital, aber auch in den verschiedenen Landesverbänden, v.a. in Nordrhein-Westfalen, Berlin, Thüringen und Schleswig-Holstein 	https://www.wir-pflegen.net/	

Finanzielle Hilfen für Familien – Familienleistungen im Überblick

Für wen?	Von wem?	Was?	Wo/wie?	Link	Besonderheiten
Eltern	Familienportal (vom Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend)	Informationen zu finanziellen Leistungen für Familien: für alle Familien, für Familien mit kleinem Einkommen, für Schüler*innen und Studierende, sowie weitere Leistungen	Online auf der Website	https://familienportal.de/familienportal/familienleistungen/familienleistungen-ueberblick	Enthält viele weiterführende Links zu ausführlichen Informationen zu den einzelnen Leistungen
Eltern	Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend	Flyer, der eine Übersicht über das Familienportal sowie weitere nützliche Internetseiten gibt	Online als Flyer	https://www.bmfsfj.de/resource/blob/127894/eff7358ac9eb2d0081b97cbe7f9d940e/familie-wird-jetzt-einfacher-flyer-data.pdf	
Eltern	Infotool für Familien (vom Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend)	Das Infotool rechnet aus, welche Familienleistungen und -hilfen voraussichtlich in Anspruch genommen werden können	Online auf der Website	https://infotool-familie.de/	
Eltern	Familienportal (vom Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend)	Übersichtsseite von verschiedenen Rechnern und Antragsformularen	Online auf der Website	https://familienportal.de/familienportal/rechner-antraege	

Finanzielle Hilfen für Familien – Elterngeld und Kindergeld

Für wen?	Von wem?	Was?	Wo/wie?	Link	Besonderheiten
Eltern	Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend	Das Starke-Familien-Checkheft erklärt die einzelnen Familienleistungen und gibt dabei viele Beispiele.	Online als Checkheft	https://www.bmfsfj.de/resource/blob/136894/5de7cb27fc1a4c7f6f5edo57f7ee0373/checkheft-starke-familien-gesetz-data.pdf	
Eltern	Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend	Ausführliche Informationen zum Bundeselterngeld- und Elternzeitgesetz	Online als Broschüre	https://www.bmfsfj.de/resource/blob/185424/0e78b1c6a15af362712cfe a5e927c7dd/elterngeld-und-elternzeit-25-auflage-data.pdf	
Eltern	Familienportal (vom Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend)	Häufige Fragen und Antworten (FAQ) zum Elterngeld	Online auf der Website	https://familienportal.de/familienportal/familienleistungen/elterngeld/faq	
Eltern	Familienportal (vom Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend)	Informationen zum Elterngeldrechner, mit dem die voraussichtliche Leistung berechnet werden kann.	Online auf der Website	https://familienportal.de/familienportal/rechner-antraege/elterngeldrechner	Enthält ein Erklärvideo zum Elterngeld

Finanzielle Hilfen für Familien – Elterngeld und Kindergeld

Für wen?	Von wem?	Was?	Wo/wie?	Link	Besonderheiten
Eltern	ElterngeldDigital (vom Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend)	Hier kann das Elterngeld online beantragt werden	Online auf der Website, nur nutzbar für <ul style="list-style-type: none"> • Berlin • Brandenburg • Bremen • Hamburg • Mecklenburg-Vorpommern • Niedersachsen • Rheinland-Pfalz • Sachsen • Sachsen-Anhalt • Schleswig-Holstein • Thüringen 	https://www.elterngeld-digital.de/ams/Elterngeld	
Eltern	Familienportal (vom Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend)	Häufige Fragen und Antworten (FAQ) zum Kindergeld , außerdem Informationen zu verschiedenen Zielgruppen des Kindergelds	Online auf der Website	https://familienportal.de/familienportal/familienleistungen/kindergeld	
Eltern	Familienkasse der Bundesagentur für Arbeit	Merkblatt Kindergeld (Sammlung von Informationen, Erklärungen, Rechten und Pflichten zum Kindergeld)	Online als Broschüre	https://www.bmfsfj.de/resource/blob/94320/d50e8b4285fa0ca20d52f902afb73f1e/merkblatt-kindergeld-data.pdf	Ab S. 40 ist ein Wörterbuch zu finden, das viele wichtige Begriffe erklärt.

Finanzielle Hilfen für Familien – Kinderzuschlag

Für wen?	Von wem?	Was?	Wo/wie?	Link	Besonderheiten
Eltern mit geringem Einkommen	Familienportal des Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend	Informationen zum Kinderzuschlag für Familien mit geringem Einkommen. Enthält viele weiterführende Links.	Online auf der Website	https://familienportal.de/familienportal/familienleistungen/kinderzuschlag	Enthält ein Erklärvideo auf Deutsch, Untertitel sind in einigen (europäischen) Sprachen verfügbar.
Eltern mit geringem Einkommen	Familienkasse der Bundesagentur für Arbeit	Merkblatt Kinderzuschlag (Sammlung von Informationen zum Kinderzuschlag, z.B. zum Anspruch und zur Antragsstellung sowie weiteren Leistungen)	Online als Broschüre	https://www.bmfsfj.de/resource/blob/94322/34c648ec0a05ff11208f56d442b9a96/merkblatt-kinderzuschlag-data.pdf	
Eltern mit geringem Einkommen	Bundesagentur für Arbeit	Mit dem KiZ-Lotsen kann der eigene Anspruch auf den Kinderzuschlag ermittelt werden.	Online auf der Website	https://www.arbeitsagentur.de/familie-und-kinder/kinderzuschlag-verstehen/kiz-lotse	Für jeden Schritt gibt es ein kurzes Erklärvideo (Deutsche Untertitel möglich)
Eltern mit geringem Einkommen	Bundesagentur für Arbeit	Informationen und Links zur online Antragsstellung des Kinderzuschlags sowie zum Kurzantrag (bei Verlängerung des Zuschlags)	Online auf der Website	https://web.arbeitsagentur.de/kiz/ui/start	

Finanzielle Hilfen für Familien– Unterhalt/Unterhaltsvorschuss

Für wen?	Von wem?	Was?	Wo/wie?	Link	Besonderheiten
Alleinerziehende	Familienportal des Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend	Häufige Fragen und Antworten zum Unterhaltsvorschuss	Online auf der Website	https://familienportal.de/familienportal/familienleistungen/unterhaltsvorschuss	Enthält ein Erklärvideo auf Deutsch, Untertitel sind in einigen (europäischen) Sprachen verfügbar.
Alleinerziehende	Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend	Broschüre mit ausführlichen Informationen zum Unterhaltsvorschuss	Online als Broschüre	https://www.bmfsfj.de/resource/blob/93500/beg26c73d8e222ob6d50909933a7eacd/der-unterhaltsvorschuss-data.pdf	

Hilfsangebote für Frauen mit Flucht- und/oder Migrationserfahrung

Für wen?	Von wem?	Was?	Wo/wie?	Link	Besonderheiten
Frauen mit Einwanderungsgeschichte aus Drittstaaten	Fem.OS (von Minor – Projektkontor für Bildung und Forschung gemeinnützige GmbH, in Kooperation mit der Bundesagentur für Arbeit)	Muttersprachliche Beratung und Unterstützung bei der Integration in den Ausbildungs- und Arbeitsmarkt	In den sozialen Medien, z.B. über Facebook, Youtube, Telegram und Mail	https://femos.minor-kontor.de/team Bei den einzelnen Teammitgliedern finden sich Links zu Facebookprofilen und die Mailadresse.	Beratungssprachen neben Deutsch sind: Arabisch, Englisch, Französisch, Paschtu, Persisch, Portugiesisch, Russisch, Serbisch, Spanisch und Türkisch
Menschen mit ausländischem Berufsabschluss	Netzwerk IQ (Integration durch Qualifizierung)	Suchmaschine mit Anerkennungs-, Qualifizierungs- und Existenzgründungsberatungsstellen	Deutschlandweite Verteilung der Beratungsstellen	https://www.netzwerk-iq.de/angebote/eingewanderte/beratungsangebote	
Menschen mit ausländischem Berufsabschluss	Bundesinstitut für Berufsbildung/ Bundesministerium für Bildung und Forschung	Mit diesem Tool kann herausgefunden werden, ob, wie und wo man seinen ausländischen Berufsabschluss anerkennen kann.	Online auf der Website, inklusive einer Suchmaschine für Beratungsstellen	https://www.anerkennung-in-deutschland.de/html/de/index.php	Sprachen: Deutsch, Arabisch, Englisch, Französisch, Griechisch, Italienisch, Polnisch, Rumänisch, Russisch, Spanisch, Türkisch, Ukrainisch

Hilfsangebote für Frauen mit Flucht- und/oder Migrationserfahrung

Für wen?	Von wem?	Was?	Wo/wie?	Link	Besonderheiten
Frauen und andere Personen mit Flucht- und Migrationserfahrung	DaMigra – Dachverband der Migrantinnenorganisationen	Gemeinsam MUTig: Bewältigung von Herausforderungen im Alltag, ressourcenorientiertes Empowerment, Zugang zum Arbeitsmarkt, Sichtbarkeit	In verschiedenen deutschen Städten: Berlin, Stralsund, Erfurt, Leipzig, Magdeburg, Halle/S, München, Düsseldorf	https://www.damigra.de/projekte/mut-drei-null/ueber-das-projekt/	
(v.a. islamische) Frauen	An-Nusrat e.V. – Islamischer Wohlfahrtsverband	Beratung für Frauen zu folgenden Themen: Diskriminierung, Migration und Asyl, Soziales, Pflege, Behinderung	Telefonisch über die Beratungshotline (069 / 24 74 13 714), Außerdem kann man sich online zur Beratung anmelden, der Verband sitzt in Frankfurt am Main	https://www.an-nusrat.de/unsere-beratungsstellen/frauenberatung/	
Geflüchtete	Deutscher Caritasverband e.V.	Kostenlose Online-Hilfen für Geflüchtete, sortiert nach: (Erst-) Informationen, Wörterbücher und Übersetzungshilfen, Spracherwerb, regionale Hilfsangebote, Ehrenamt, Stellenbörsen.	Online auf der Website mit weiterführenden Links	https://www.caritas.de/hilfeundberatung/ratgeber/migration/lebensdeutschland/kostenlose-online-hilfen-fuer-fluechtlin	

Hilfsangebote für Frauen mit Flucht- und/oder Migrationserfahrung

Für wen?	Von wem?	Was?	Wo/wie?	Link	Besonderheiten
Geflüchtete Frauen	Women in Exile e.V. (Die Initiative setzt sich politisch für die Rechte von Flüchtlingsfrauen ein und kämpft gegen die Unterbringung in Lagern)	Information über zielgruppenspezifische Themen und politische Selbstorganisation	In Berlin und Brandenburg	https://www.women-in-exile.net/	Broschüre zum Thema Gesundheit von Frauen, die in Lagern untergebracht sind: https://www.women-in-exile.net/wp-content/uploads/2020/10/Health-Magazine-Deutsch-14.09.20-low.pdf
Migrantinnen im Beruf	Frau und Beruf Baden-Württemberg (Ministerium für Wirtschaft, Arbeit und Tourismus Baden-Württemberg)	Mentorinnenprogramm für Migrantinnen: Einstieg in den Arbeitsmarkt, berufliche Weiterentwicklung, Vereinbarkeit von Familie und Beruf, Aufbau von Netzwerken, ...	In Baden-Württemberg	https://www.frauundberuf-bw.de/fileadmin/KFB_Flyer_mpm_2021_6seite_n_CLEAN_DNK10g.pdf	
Frauen mit Migrations- und Fluchthintergrund, die Gewalt erlebt haben	SOLWODI Deutschland e.V.	psychosoziale Betreuung, medizinische und juristische Unterstützung, Wohnungs- und Arbeitssuche, ...	Fachberatungsstellen in folgenden Bundesländern: NRW, Niedersachsen, Rheinland-Pfalz, Bayern, Baden-Württemberg und Berlin	https://www.solwodi.de/seite/353221/solwodi-in-deutschland.html	

Frauen im Berufsleben

Für wen?	Von wem?	Was?	Wo/wie?	Link	Besonderheiten
Erwerbstätige Frauen	herCAREER	Karriereplattform für Frauen, u.a. Informationen, Vernetzung, eine jährlich stattfindende Karrieremesse für Frauen, eine Academy, ein Podcast	Informationen sind online auf der Website, Angebote vor allem online.	https://www.her-career.com/ -	Die Angebote sind kostenfrei oder sehr günstig.
Frauen, die weibliche Vorbilder im Handwerk suchen	FRAUEN. KÖNNEN. ALLES.	Videos von Frauen, die als Chefinnen im Handwerk arbeiten und so als Vorbilder dienen können	16 Videoclips aus allen Bundesländern auf YouTube	https://www.youtube.com/channel/UCBLFzAqPLsOP6FnoFhZOLPw/videos -	Deutsche Untertitel möglich.
Frauen im Beruf	Frau und Beruf Baden-Württemberg (Ministerium für Wirtschaft, Arbeit und Tourismus Baden-Württemberg)	Berufliche Beratung (Orientierung, Wiedereinstieg, Weiterentwicklung), Empowerment, verschiedene Veranstaltungen, Erfolgsgeschichten	Die Beratungsstellen (Kontaktstellen Frau und Beruf) sind nach Regionen in Baden-Württemberg unterteilt	https://www.frauundberuf-bw.de/	Die berufliche Beratung ist kostenlos. Auch in anderen Bundesländern gibt es Angebote von Frau und Beruf.

Frauen im Berufsleben

Für wen?	Von wem?	Was?	Wo/wie?	Link	Besonderheiten
Frauen im Beruf	MentorMe gGmbH	Ein berufliches Mentoringprogramm für Frauen: Mentoring, Training, Networking	Anmeldung zum Mentoringprogramm online, das Mentoring kann sowohl online als auch offline stattfinden	https://mentorme-ngo.org/	
Schwarze, Indigene Frauen, trans* und nichtbinäre Menschen of Colour (BIW*oC und TIN*BIPoC)	BIWOC Rising gUG	Ein Coworking Space für Frauen, trans*, inter*, and nicht-binäre Personen, die sich als Schwarz Indigen oder "of Color" bezeichnen, Veranstaltungen, Empowerment, Mentoring, ...	In Berlin	https://www.instagram.com/biwocrising/?hl=en	Informationen sind nur auf Englisch verfügbar.

Frauen im Berufsleben – Informationen für Gründerinnen

Für wen?	Von wem?	Was?	Wo/wie?	Link	Besonderheiten
Menschen, die sich selbstständig machen möchten	Bundesministerium für Arbeit und Soziales	Häufig gestellte Fragen und Antworten zum Thema Gründung und Gründungsförderung	Online auf der Website	https://www.bmas.de/DE/Arbeit/Arbeitsfoerderung/Foerderung-der-Erwerbstaetigkeit/Fragen-und-Antworten-Gruendungsfoerderung/fragen-und-antworten-gruendungsfoerderung.html	Beinhaltet auch Fragen zum Thema Selbstständigkeit und Bezug von Arbeitslosengeld.
Menschen, die sich selbstständig machen möchten	Existenzgründerhilfe	Beratung bei der Gründung: Seminare, Workshops, Einzelberatungen.	An verschiedenen Standorten deutschlandweit und online. Außerdem gibt es eine kostenlose Hotline: 08004004010	https://www.existenzgruenderhilfe.de/	Für Arbeitslose kostenfrei.
Frauen, die sich selbstständig machen möchten	Gründerinnenzentrale - Navigation in die Selbstständigkeit	Vielfältiges Angebot für Gründerinnen, z.B. individuelle Telefonberatung, Vorträge, Coaching-Gruppen, Mentoring, u.v.m.	Informationen online auf der Website; Veranstaltungen in Berlin oder Online.	https://gruenderinnenzentrale.de/	Internetseite auch in Leichter Sprache verfügbar. Manche Angebote kosten.

Frauen im Berufsleben – Informationen für Gründerinnen

Für wen?	Von wem?	Was?	Wo/wie?	Link	Besonderheiten
Frauen, die sich selbstständig machen möchten	Gründerinnenzentrale - Navigation in die Selbstständigkeit	Materialien zur Existenzgründung	Online auf der Website	https://gruenderinnenzentrale.de/materialen-pdf/	
Frauen, die sich selbstständig machen möchten	WeiberWirtschaft eG	Genossenschaft, die Gründerinnen unterstützt: Büros für Gründerinnen, Vergabe von Mikrokrediten, Vernetzung.	Berlin Andere Gründerinnenzentren: https://weiberwirtschaft.de/gewerberaume-mieten/andere-gruenderinnenzentren/gruenderinnen-unternehmerinnenzentren/	http://weiberwirtschaft.de/home/ -	
Frauen, <ul style="list-style-type: none"> • Die sich selbstständig machen möchten • Die bereits selbstständig sind und ein Vorbild für andere Frauen sein möchten 	FRAUEN unternehmen (eine Initiative vom Bundesministerium für Wirtschaft und Klimaschutz)	Vorbild-Unternehmerinnen berichten ehrenamtlich über ihre Erfahrungen und inspirieren Mädchen und Frauen zum Gründen.	Regionale Veranstaltungen (Vorbild-Unternehmerinnen können eingeladen werden); Online auf der Website (Steckbriefe, Videos)	https://www.existenzgruenderinnen.de/DE/Vernetzung/Frauen-unternehmen/Die-Vorbild-Unternehmerinnen/inhalt.html -	

Frauen im Berufsleben – Informationen für Gründerinnen

Für wen?	Von wem?	Was?	Wo/wie?	Link	Besonderheiten
Frauen, die sich selbstständig machen möchten	Bundesweite Gründerinnenagentur (BGA) (vom Bundesministerium für Wirtschaft und Klimaschutz)	Die Seite sammelt Informationen zur Beratung und Vernetzung von Gründerinnen sowie zur Unternehmensnachfolge.	Online auf der Website, Angebote beziehen sich auf das gesamte Deutschland	https://www.existenzgruenderinnen.de/DE/Home/home_node.html	Dokument „Überblick zu spezifischen Angeboten und Förderinstrumenten für Gründerinnen und Unternehmerinnen“: Link
Frauen, die ein Unternehmen im Bereich haushaltsnaher Dienstleistungen gründen möchten	Kfd – Katholische Frauengemeinschaft Deutschlands Bundesverband e.V.	Website mit vielfältigen Informationen zum Thema Unternehmensgründung im Bereich haushaltsnaher Dienstleistungen sowie die Möglichkeit zur persönlichen Beratung.	Online auf der Website; Beratung per E-Mail	https://www.kfd-bundesverband.de/profi-hauswirtschaft/	
Frauen, die ein Unternehmen im Bereich haushaltsnaher Dienstleistungen gründen möchten	GAPS – Gleichstellung am Arbeitsmarkt	Website mit vielfältigen Informationen zum Thema Unternehmensgründung im Bereich haushaltsnaher Dienstleistungen; enthält weiterführende Links	Online auf der Website	https://www.perspektiven-schaffen.de/ps-de/erwerbstaetigkeit/haushaltsnahe-dienstleistungen	

Frauen im Berufsleben – Informationen für Gründerinnen

Für wen?	Von wem?	Was?	Wo/wie?	Link	Besonderheiten
Frauen im ländlichen Raum, die gründen möchten	Deutscher LandFrauenverband e.V.	Abschlussdokumentation zum Projekt „Selbst ist die Frau“ mit vielfältigen Informationen zum Thema Gründung im ländlichen Raum	Online als PDF-Broschüre	https://www.landfrauen.info/fileadmin/Redaktion/PDF/Publikationen/WEB_2021_dlv_SelbstistdieFrau_Abschlussdokumentation.pdf	Auf den Seiten 25-37 finden sich Tipps & Tools für gründungsinteressierte Frauen im ländlichen Raum
Frauen, die sich selbstständig machen möchten	Arbeitskreis Kölner Netzwerke Frau & Wirtschaft	Veranstaltungsreihe „Frauen gründen anders“	Findet sechs Mal pro Jahr an einem Dienstagvormittag statt, online oder Präsenz in Köln.	https://frauen-gruenden-anders.de/	
Frauen, die sich selbstständig machen möchten	Gründerplattform (vom KfW und dem Bundesministerium für Wirtschaft und Klimaschutz)	Informationen für Frauen, die gründen möchten. Verweis auf viele verschiedene kostenlose weitere Tools und Informationen.	Online auf der Website	https://gruenderplattform.de/unternehmen-gruenden/starke-gruenderinnen	
Frauen, die sich selbstständig machen möchten	Gründerplattform (vom KfW und dem Bundesministerium für Wirtschaft und Klimaschutz)	Mentoring für Gründerinnen, Expert*innen-Sprechstunden (z.B. Gründerinnen-Café)	Online auf der Website, Angebote z.B. über Zoom	https://gruenderplattform.de/services/frauen	

Hilfe für Frauen, die sexualisierte und/oder häusliche Gewalt erfahren haben

Für wen?	Von wem?	Was?	Wo/Wie?	Link	Besonderheiten
Frauen, die Gewalt erlebt haben oder erleben	Bundesamt für Familie und zivilgesellschaftliche Aufgaben	Bundesweites Hilfetelefon Gewalt gegen Frauen: kostenlose Beratung von Frauen, die von Gewalt betroffen sind, aber auch Beratung von Angehörigen und Fachkräften.	<ul style="list-style-type: none"> Beratung per Telefon: 08000116016; Online-Beratung (im Chat, über E-Mail) 	www.hilfetelefon.de	Beratung auf Deutsch, leichter Sprache, deutscher Gebärdensprache, sowie 18 weiteren Sprachen (Englisch, Französisch, Spanisch, Italienisch, Portugiesisch, Türkisch, Kurdisch (Kurmandschi), Rumänisch, Polnisch, Russisch, Albanisch, Bulgarisch, Serbisch, Vietnamesisch, Ukrainisch, Chinesisch, Farsi/Dari, Arabisch)
Betroffene von Kriminalität und Gewalt	WEISSER RING Gemeinnütziger Verein zur Unterstützung von Kriminalitätsoptionen und zur Verhütung von Straftaten e. V.	Kostenlose Beratung und Hilfe für von Kriminalität und Gewalt betroffene Menschen	<ul style="list-style-type: none"> Opfer-Telefon: 116066 (täglich von 7-22 Uhr) Onlineberatung per Mail Vor Ort (bundesweit) → Postleitzahlsuche auf der Website 	https://weisser-ring.de/ -	Website ist auch auf Englisch und in leichter Sprache verfügbar, außerdem gibt es Informationen zur Beratung von Gehörlosen. Die Website enthält auch gesondert Informationen zu den Themen Vergewaltigung und Stalking.

Hilfe für Frauen, die sexualisierte und/oder häusliche Gewalt erfahren haben

Für wen?	Von wem?	Was?	Wo/Wie?	Link	Besonderheiten
Menschen, die von Stalking betroffen sind	WEISSER RING Gemeinnütziger Verein zur Unterstützung von Kriminalitätsoptionen und zur Verhütung von Straftaten e. V.	NO STALK App: eine Stalking Tagebuch-App: Vorfälle können anhand von Fotos, Videos und Sprachaufnahmen dokumentiert werden → Aufnahmen gelten bei der Polizei bzw. vor Gericht als Beweise!	Als App auf dem Smartphone	https://nostalk.de/	
Menschen, die von Gewalt, Missbrauch und Peinigung betroffen sind	Opferschutzportal NRW (Ministerium für Kinder, Jugend, Familie, Gleichstellung, Flucht und Integration des Landes Nordrhein-Westfalen)	Tarn-App: schnelle und versteckte Hilfe bei Gewalt und Missbrauch. Informationen zu Beratungsangeboten und Notrufnummern sind getarnt durch Alltags-Themen.	Als App auf dem Smartphone	https://www.land.nrw/pressemitteilung/ministerin-scharrenbach-versteckte-hilfe-auf-dem-smartphone-bei-gewalt-missbrauch	

Hilfe für Frauen, die sexualisierte und/oder häusliche Gewalt erfahren haben

Für wen?	Von wem?	Was?	Wo/Wie?	Link	Besonderheiten
Menschen, die Opfer eines Verbrechens wurden	Opferschutzportal NRW (Ministerium für Kinder, Jugend, Familie, Gleichstellung, Flucht und Integration des Landes Nordrhein-Westfalen)	Informationsportal; Suche von Unterstützungs- und Beratungsangeboten zu spezifischen Themen (z. B. Cybergewalt, häusliche Gewalt, Menschenhandel, ...)	Beratungsangebote vor Ort in Nordrhein-Westfalen (Postleitzahlsuche), aber auch online.	https://www.opferschutzportal.nrw/	Website ist neben Deutsch auf folgenden Sprachen verfügbar: leichte Sprache, deutsche Gebärdensprache, Englisch, Französisch, Türkisch, Arabisch, Ukrainisch und Russisch.
Frauen und Mädchen, die in ihrem Alltag Opfer von körperlicher, sexualisierter oder psychischer Gewalt werden	Bundesverband Frauenberatungsstellen und Frauennotrufe: Frauen gegen Gewalt e.V.	Suchmaschine für Beratungs- und Hilfsangebote in der Nähe, kann nach vielen verschiedenen spezifischen Themen und verschiedenen Arten der Barrierefreiheit gefiltert werden	Beratungsstellen vor Ort (Postleitzahlsuche)	https://www.frauen-gegen-gewalt.de/de/hilfe-vor-ort.html	Website ist neben Deutsch auf folgenden Sprachen verfügbar: leichte Sprache, deutsche Gebärdensprache, Englisch, Türkisch, Arabisch.
(Junge) Frauen, Jugendliche	Gesine Intervention (Frauen helfen Frauen EN e.V.) bzw. Women Against Violence Europe (WAVE)	Informationen zum Thema Konsens / Einverständnis	Online als Broschüre	https://www.gesine-intervention.de/wp-content/uploads/Germany_SVconsent_A4200220_web.pdf	

Hilfe für Frauen, die sexualisierte und/oder häusliche Gewalt erfahren haben

Für wen?	Von wem?	Was?	Wo/Wie?	Link	Besonderheiten
Frauen und Mädchen, die von digitaler Gewalt betroffen sind	Bundesverband Frauenberatungsstellen und Frauennotrufe: Frauen gegen Gewalt e.V.	Betroffene wählen die Gewalterfahrung aus, die sie gemacht haben, und erhalten daraufhin praktische Informationen, Handlungsmöglichkeiten und Links zu weiterführenden Webseiten.	Online auf der Website, aber es kann auch nach Hilfsangeboten in der Nähe gesucht werden.	https://www.aktiv-gegen-digitale-gewalt.de/de/	
Frauen in schwierigen Lebenssituationen	Dachverband der autonomen Frauenberatungsstellen NRW e.V.	Suchmaschine für Frauenberatungsstellen in NRW	Beratung vor Ort in Frauenberatungsstellen in NRW (Postleitzahlsuche)	https://www.frauenberatungsstellen-nrw.de/beratungsstellen	
Frauen und Mädchen, die leichte Texte bevorzugen	Gesine Intervention (Frauen helfen Frauen EN e.V.)	Informationen in Leichter Sprache zu sexualisierter Gewalt und Hilfemöglichkeiten	Online als Broschüre	https://www.gesine-intervention.de/wp-content/uploads/Stop_p_sex_Gewalt_Leichte_Sprache.EN_End-1.pdf	
Frauen und Mädchen mit Behinderung, die Gewalt erleben	Projekt "Suse – sicher und selbstbestimmt. Im Recht." (Bundesverband Frauenberatungsstellen und Frauennotrufe Frauen gegen Gewalt e.V.)	Informationen für Frauen und Mädchen mit Behinderung, die Gewalt erleben: über Gewalt, Recht und Beratungsstellen, die weiterhelfen können.	Online auf der Website kann nach Beratungsstellen vor Ort gesucht werden.	https://www.susehilft.de/de/	Website auch in Leichter Sprache und in Deutscher Gebärdensprache verfügbar.

Hilfe für Frauen, die sexualisierte und/oder häusliche Gewalt erfahren haben

Für wen?	Von wem?	Was?	Wo/Wie?	Link	Besonderheiten
Frauen, die von Gewalt betroffen sind	Frauenhauskoordination e.V.	Frauenhaus- und Fachberatungsstellen-suche, es kann auch nach spezifischen Angeboten und Barrierearmut gefiltert werden.	Postleitzahlsuche für Angebote ganz Deutschland	https://www.frauenhauskoordination.de/hilfe-bei-gewalt/frauenhaus-und-fachberatungsstellensuche	Am Ende der Seite sind weiterführende Links zu Webseiten, die eine Übersicht mit freien Frauenhausplätzen haben (bundesweit oder bundeslandspezifisch). Website auch auf Englisch verfügbar, Informationen gibt es auch auf 11 weiteren Sprachen in Form eines Informationsblattes (PDF).
Angehörige (Freund*innen, Kolleg*innen, Familie) von Frauen, die von Partnerschaftsgewalt betroffen sind	re-empowerment e.V. Frauen gegen Partnerschaftsgewalt	Tipps und Informationen, wie Betroffene unterstützt werden können	Online auf der Website	https://www.re-empowerment.de/hilfe-finden/wie-helfe-ich-bei-gewalt/	

Hilfe für Frauen, die sexualisierte und/oder häusliche Gewalt erfahren haben

Für wen?	Von wem?	Was?	Wo/Wie?	Link	Besonderheiten
Menschen, die sich bedrängt fühlen, ihre Handynummer einer anderen Person weiterzugeben	NoA e.V. – Nummer ohne Anruf	Wenn eine Person dazu gedrängt wird, ihre Handynummer weiterzugeben, dies aber nicht möchte, kann sie die Nummer von NoA weitergeben. Wird diese Nummer kontaktiert folgt eine automatische Antwort, die darauf hinweist, dass sie sich unwohl gefühlt hat.	Nummer von NoA: 015753024990	https://noanruf.de/	Die Website enthält auch weitere thematisch passende Informationen, auch in leichter Sprache.
Kinder, deren Mütter (und die vielleicht auch selbst) von häuslicher Gewalt betroffen sind	Landesarbeitsgemeinschaft Autonome Frauenhäuser Nordrhein-Westfalen	Sicherheitstipps für Kinder	Online als Broschüre	https://frauenhaus-hannover.org/uploads/pdf/Wenn_der_Papa_die_Mama_haut.pdf	
Menschen, die sich nachts auf dem Heimweg unsicher fühlen	Heimwegtelefon e.V.	Das Heimwegtelefon kann nachts auf dem Weg nach Hause angerufen werden, wenn man sich unsicher fühlt. Ehrenamtliche begleiten einen dann telefonisch bis nach Hause.	Deutschlandweit unter dieser Nummer: 030 12074182, Sonntag – Donnerstag: 20 – 24 Uhr, Freitag & Samstag 20 – 03 Uhr	https://heimwegtelefon.net/	

Networking und Selbstfürsorge – Lokale Projekte zum Vernetzen

In vielen Städten und Regionen gibt es lokale Projekte für Frauen, die zum Vernetzen einladen. Insgesamt sind es sehr viele Angebote, die nicht alle hier aufgelistet werden können. Deswegen wird hier nur das Format benannt. Dies soll die Recherche nach lokalen Vernetzungsangeboten erleichtern und auch dazu inspirieren, vielleicht selbst ein lokales Angebot zu schaffen.

Format
Lokale Frauenberatungsstellen
Frauenbüros
Jobcafés für Frauen
Messen für Frauen zum Netzwerken
Austauschräume und Freizeitaktivitäten speziell nur für Frauen, z.B. Malkurse, Sportkurse oder Fitnessstudios für Frauen
Frauenwochen
Gruppen auf Facebook, XING, LinkedIn, Instagram, ...
Frauennetzwerke
Lokale Femmetische oder Frauentische

Networking und Selbstfürsorge – Förderung des Wohlbefindens

Für wen?	Von wem?	Was?	Wo/Wie?	Link	Besonderheiten
Menschen und Familien, die gestresst sind	Peter Möhrle Stiftung, CORESZON e.V. (Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf), Ehlerding Stiftung	Ein Werkzeugkasten für das Wohlbefinden: u.a. Aktivitäten für zu Hause, Aktivitäten für Familien, 8 Erste-Hilfe-Strategien für gestresste Familien	Online auf der Website	https://coreszon.com/de/werkzeugkasten/	Im Kontext der Covid-19-Pandemie entstanden. Erste-Hilfe-Strategien auf folgenden Sprachen verfügbar: Deutsch, Englisch, Arabisch, Ukrainisch, Dari/Farsi, Kurdisch/Sorani
Menschen, die sich mit Stress und Wohlbefinden beschäftigen möchten (v.a. Eltern)	CORESZON e.V. (Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf)	Workshop zum Thema Stress und Wohlbefinden in Beziehungen und Techniken für den Alltag	Der Workshop findet entweder Online oder vor Ort in Hamburg statt.	https://coreszon.com/de/training/coreszon-workshop/	Für Familien mit finanziellen Schwierigkeiten kostenlos
Menschen mit Redebedarf	REDEZEIT FÜR DICH gUG	Kostenloses Gespräch mit einer* einem ehrenamtlichen Zuhörer*in	Terminabsprache per E-Mail; Gespräch per Skype, Zoom, WhatsApp, Facetime oder das Telefon	https://www.virtualsupporttalks.de/de	Bei der Suche nach Zuhörer*innen kann nach Thema gefiltert werden, z.B. für Frauen, oder auch nach Sprachen.
Selbsthilfegruppen oder Menschen, die Selbsthilfegruppen gründen möchten	NAKOS Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen	Vielfältige Informationen für Selbsthilfegruppen, z.B. zu organisationalen Fragen oder zu verschiedenen Themen/ Betroffenengruppen.	Online auf der Website	https://www.nakos.de/	

Hilfe bei Diskriminierung

Für wen?	Von wem?	Was?	Wo/Wie?	Link	Besonderheiten
Menschen, die Diskriminierung erfahren	Antidiskriminierungsstelle des Bundes	Erstberatung bei Diskriminierung, Dokumentation von Diskriminierung, juristische Beratung	<ul style="list-style-type: none"> Telefonische Beratung: 0800 - 546 546 5, Mo-Do 9-15 Uhr Über ein Kontaktformular auf der Website 	https://www.antidiskriminierungsstelle.de/DE/wir-beraten-sie/wir-beraten-sie-node.html	Website ist auch in Leichter Sprache sowie Deutscher Gebärdensprache lesbar, Kontakt kann zudem in Gebärdensprache hergestellt werden.
Menschen, die Diskriminierung erfahren	Antidiskriminierungsstelle des Bundes	Digitaler Wegweiser bei Diskriminierung: der konkrete Fall wird mithilfe eines Fragebogens ausgewählt → Kurze juristische Einordnung des Falls, Weiterleitung zu entsprechenden Projekten bzw. Beratungsstellen, Hotlines etc.	Online auf der Website	https://www.antidiskriminierungsstelle.de/DE/wir-beraten-sie/wegweiser-durch-die-beratung/wegweiser/wegweiser-node.html	
Menschen, die Diskriminierung erfahren	Antidiskriminierungsstelle des Bundes	Deutschlandweite Beratungsstellensuche, die u. a. so gefiltert werden kann: Postleitzahl, Art der Beratung/Einrichtung, Diskriminierungsmerkmal.	Online Suchmaschine, um Beratungsstellen vor Ort zu finden (Postleitzahlsuche)	https://www.antidiskriminierungsstelle.de/SiteGlobals/Forms/Suche/Beratungsstellensuche/Beratungsstellensuche_Formular.html?ammbit_distance=20&ammbit_distance.GROUP=1	

Hilfe bei Diskriminierung: für trans* Frauen und queere Menschen

Für wen?	Von wem?	Was?	Wo/Wie?	Link	Besonderheiten
LSBTIQ* bzw. queere Menschen	Regenbogenportal.de (Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend)	Suchmaschine für Beratungsangebote für LSBTIQ* bzw. queere Menschen, Eingabe kann gefiltert werden	Online auf der Website als Suchmaschine, deutschlandweite Verteilung der Beratungsstellen	https://www.regenbogenportal.de/angebote?angebot=beratungsangebot	
Queere Geflüchtete	Queer Refugees Deutschland (Lesben- und Schwulenverband in Deutschland, LSVD)	Suchmaschine mit Anlaufstellen für queere Geflüchtete (Treffpunkte, Beratung, Interessensvertretung)	Online auf der Website als Suchmaschine, deutschlandweite Verteilung der Angebote	https://www.queer-refugees.de/anlaufstellen/	
Trans* Menschen	Landesstelle für Gleichbehandlung – gegen Diskriminierung (Senatsverwaltung für Arbeit, Integration und Frauen Berlin)	Tipps für trans* Menschen in Leichter Sprache	Online als Broschüre zum Download	https://www.regenbogenportal.de/materialien/tipps-fuer-transmenschen	

Impressum



Deutsches Institut für Erwachsenenbildung e.V.
Leibniz-Zentrum für Lebenslanges Lernen
Heinemannstraße 12 – 14
53175 Bonn
Deutschland

Erarbeitet durch: Miriam Lindermeir & Pia Bünger
Zusammengestellt: 2022
Publiziert: 2023

Diese Publikation ist lizenziert unter der folgenden
Creative Commons licence [CC BY-SA 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).



Von der Europäischen Union finanziert. Die geäußerten Ansichten und Meinungen entsprechen jedoch ausschließlich denen des Autors bzw. der Autoren und spiegeln nicht zwingend die der Europäischen Union oder der Europäischen Exekutivagentur für Bildung und Kultur (EACEA) wider. Weder die Europäische Union noch die EACEA können dafür verantwortlich gemacht werden.

Projektcode: 2021-1-DE02-KA220-ADU-000035232



Kofinanziert von der
Europäischen Union

HOPE ist ein von der EU finanziertes Projekt, das darauf abzielt, benachteiligte Frauen zu unterstützen, eine Erwerbstätigkeit, Bildung oder Ausbildung zu erhalten und sie erfolgreich in soziale und wirtschaftliche Systeme zu (re-)integrieren, indem es hochwertige Beratung, Kompetenzbewertung und Berufsberatung anbietet. Darüber hinaus will das Projekt Beratende in ihrer Arbeit mit der Zielgruppe unterstützen, indem es ihnen Materialien und Leitlinien zur Verfügung stellt.

Das Projekt HOPE knüpft an die EU-Projekte **CORE**, **COOCO**, **SCOUT**, **DISCOVER** und **KISS** an, die bisher erfolgreich durchgeführt worden sind. Es wird vom DIE in Zusammenarbeit mit den folgenden Partner*innenorganisationen durchgeführt:

[Association of Citizens Laris](#) aus Serbien,
[Ljudska Univerza Velenje \(LUV\)](#) aus Slowenien und
[Lifelong Learning Center \(LLC\)](#) aus Nordmazedonien.

Profil**PASS**
HOPE

The logo consists of the text 'ProfilPASS' on the top line and 'HOPE' on the bottom line. The words 'PASS' and 'HOPE' are in a bold, sans-serif font, while 'Profil' is in a regular weight. A thick red swoosh underline starts under the 'P' of 'PASS' and curves under 'HOPE'.