

Das sind die  
Hilfen in Oberhausen

# Hallo!

Ich bin Fabienne Bellingrodt



Schulsozialarbeiterin an der  
Astrid-Lindgren-Schule

0177 857 56 93

# Hilfen für Kinder

---

## Nummer gegen Kummer

Fragen? Stress? Unsicherheit?  
Du bist nicht allein! Hier findest du  
Hilfe.

Deine Fragen werden vertraulich  
behandelt. Trau dich!

Das Kinder- und Jugendtelefon:

**116 111**

Mehr Infos unter:

<https://www.nummergegenkummer.de>



# Hilfen für Kinder

---

## Online-Beratung

Fragen? Stress?

Deine Fragen werden vertraulich und online beantwortet..

Mehr Infos unter:

<https://www.caritas.de/hilfeundberatung/onlineberatung/kinder-jugendliche/>

Starte die  
Online-  
Beratung



# Hilfen für Kinder

---

## Kummertelefon

Du weißt nicht mehr weiter?  
Hier kannst du rund um die Uhr  
anrufen:

Seelsorgetelefon:

**0800 1110 111 oder 222**

Mehr Infos unter:

<https://www.telefonseelsorge.de/>



## TelefonSeelsorge

Anonym. Kompetent. Rund um die Uhr.

# Hilfen für Kinder

---

## Place2be

Du hast Langeweile? Du weißt nicht wo in Oberhausen etwas los ist?

Das Place2be ist für dich da!

0208 960 10 44

Mehr Infos unter:

[https://www.oberhausen.de/de/index/rathaus/verwaltung/familie-schule-integration-und-sport/kinder-jugend-und-familie/jugendfoerderung/offene\\_jugendarbeit/jugendzentrum-oberhausen.php](https://www.oberhausen.de/de/index/rathaus/verwaltung/familie-schule-integration-und-sport/kinder-jugend-und-familie/jugendfoerderung/offene_jugendarbeit/jugendzentrum-oberhausen.php)



# Hilfen für Eltern

---

## Elterntelefon

Stress im Alltag? Home-Schooling, Kinderbetreuung und Homeoffice bringt alles durcheinander?

Elterntelefon

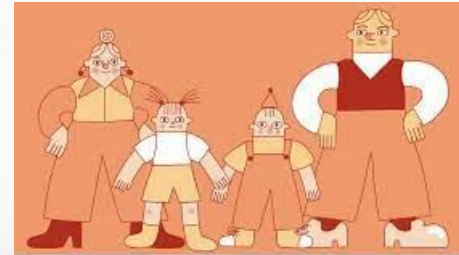
**0800 111 0 550**

Ideen und Hilfen finden Sie hier:

<https://www.familienunterdruck.de/>

oder

<https://www.drk.de/corona-tipps-fuer-eltern-und-kinder/>



Mehr Hilfen für Familien



**Deutsches  
Rotes  
Kreuz**

*Aus Liebe zum Menschen.*

# Hilfen für Eltern

---

## Erziehungsberatungsstelle

Sie wünschen sich professionelle  
Beratung in Erziehungsfragen?

Erziehungsberatungsstelle des  
Caritasverbandes Oberhausen

**0208 940 44 60**

Weitere Infos unter:

<https://www.caritas-oberhausen.de/kinder-jugend-familie/erziehungsberatung/>





# Hilfen für Eltern

---

## Erziehungs-, Partnerschafts- und Lebensberatung

Sie wünschen sich professionelle Beratung? Gesetzliche Schweigepflicht garantiert.

0208 85 00 87

Weitere Infos unter:

<https://www.diakonie-oberhausen.de/beratungsstelle/>



**Diakonisches Werk**  
des Evangelischen Kirchenkreises Oberhausen



# Hilfen für Eltern

---

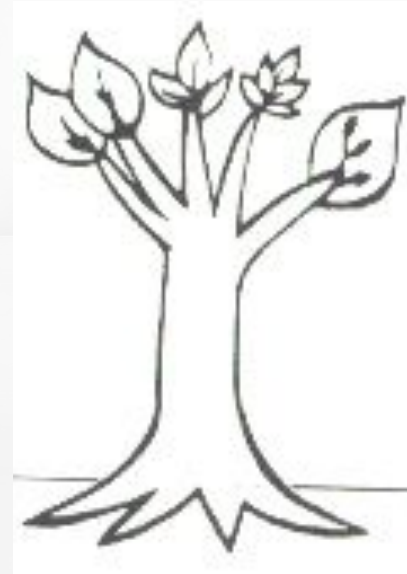
## Psychologische Beratungsstelle

Für Kinder, Jugendliche, junge Erwachsene und Eltern der Stadt Oberhausen

0208 61 05 90

Weitere Infos unter:

<https://www.oberhausen.de/de/index/rathaus/verwaltung/familie-schule-integration-und-sport/kinder-jugend-und-familie/beratung/psychologische-beratungsstelle.php>



# Hilfen für Eltern

---

## Notfälle

Manchmal kann es sein, dass Notsituationen eintreten und schnelle Hilfe notwendig ist. Es kann sein, dass zum Beispiel eine Mutter krank wird und sich nicht um ihre Kinder kümmern kann oder Kinder und Jugendliche befinden sich in Not und brauchen dringend Hilfe, weil sie geschlagen oder misshandelt werden. Dann hilft ihnen das Jugendamt weiter und sucht eine passende Hilfe.

Weitere Informationen finden Sie hier:

[https://www.oberhausen.de/de/index/rathaus/verwaltung/familie-schule-integration-und-sport/kinder-jugend-und-familie/erzieherische\\_hilfen/regionalteams\\_jugendhilfe.php](https://www.oberhausen.de/de/index/rathaus/verwaltung/familie-schule-integration-und-sport/kinder-jugend-und-familie/erzieherische_hilfen/regionalteams_jugendhilfe.php)

stadt oberhausen

# Hilfen für Eltern

---

## Lernförderung und Nachhilfe

Über die myCard Oberhausen werden die Kosten für Lernförderung, das gemeinschaftliche Mittagessen, Ausflüge und mehrtägige Klassenfahrten mit der Schule abgerechnet.

Weitere Informationen erhalten Sie hier:

[https://www.oberhausen.de/de/index/rathaus/verwaltung/soziales-bauen-wohnen-und-recht/soziales/leistungen\\_nach\\_dem\\_asylbg\\_bildung\\_und\\_teilhabe\\_bafoeg/bildung\\_und\\_teilhabe/mycardoberhausen.php](https://www.oberhausen.de/de/index/rathaus/verwaltung/soziales-bauen-wohnen-und-recht/soziales/leistungen_nach_dem_asylbg_bildung_und_teilhabe_bafoeg/bildung_und_teilhabe/mycardoberhausen.php)



# Hilfen für Eltern

---

## Geld und Wohnen

SITAO - Soziale Integration und Teilhabe am Arbeitsmarkt in Oberhausen berät Eltern, Alleinerziehende und Menschen mit Einschränkungen, die Anspruch auf Sozialleistungen haben oder diese bereits erhalten.

Die Beratung ist kostenfrei, vertraulich  
freiwillig!

**0208 77 89 04 35**



# Hilfen für Frauen

---

## Gewalt gegen Frauen

Sie haben Sorgen oder Probleme, erleben häusliche oder sexuelle Gewalt? Sie brauchen jemanden zum reden? (in 17 Sprachen)

Hilfetelefon:

**08000 1160 16**

Weitere Infos unter:

<https://www.hilfetelefon.de/gewalt-gegen-frauen/haeusliche-gewalt.html>



**08000 116 016**

# Hilfen für Frauen

---

## Frauenberatungsstelle

Kostenlos und anonym!

Hilfetelefon:

**0208 2097 07**

Weitere Infos unter:

[http://www.frauenhelfenfrauen-oberhausen.de/cms/front\\_content.php?idcat=18&lang=1](http://www.frauenhelfenfrauen-oberhausen.de/cms/front_content.php?idcat=18&lang=1)



# Hilfen

---

## Profamilia

Anlaufstelle gegen sexuellen  
Missbrauch

Hilfetelefon:

0208 86 777 1

Weitere Infos unter:

<https://www.profamilia.de/angebote-vor-ort/nordrhein-westfalen/oberhausen/anlaufstelle-gegen-sexuellen-missbrauch>

The logo for Profamilia, featuring the word "profamilia" in a bold, dark red sans-serif font. The "pro" part is enclosed in a white rounded rectangle with a dark red border, and the "familia" part is in a larger font size.





Es ist gefährlich zu lange zu schweigen.

Die Zunge verwelkt,  
wenn man sie nicht gebraucht.

- Astrid Lindgren