



**VAMV NRW e.V.**  
Verband allein erziehender  
Mütter und Väter



VAMV NRW

## TIPPS UND INFOS

Sie befinden sich hier:

VAMV NRW

# Erste-Hilfe-Tipps für Alleinerziehende

Für die alleinerziehende Mutter oder den alleinerziehenden Vater ist nach einer Trennung erst einmal alles anders. Mit den folgenden Tipps wird die Anfangsphase etwas leichter:

### 1. DU KANNST DICH INFORMIEREN

Umgang, Sorgerecht, Unterhalt, finanzielle Hilfen ... zum Glück muss sich niemand die vielfältigen Informationen mühsam zusammensuchen. Der Verband alleinerziehender Mütter und Väter (VAMV) bietet ein kostenloses Handbuch, in dem alle wichtigen Informationen gebündelt sind. Das Handbuch kannst du [hier](#) kostenlos downloaden.

### 2. DU KANNST DICH VERNETZEN

Alleinerziehende dürfen sich und ihre Bedürfnisse nicht vergessen. Der Austausch mit anderen Alleinerziehenden hilft in schwierigen Situationen. Auf

Facebook gibt es die Gruppe „**Alleinerziehenden-Treffs in NRW**“, in der du erste Kontakte knüpfen kannst. Du kannst außerdem **hier** einen Eintrag in MAEP – die interaktive Karte für Alleinerziehende vornehmen und nach Gleichgesinnten in deiner Umgebung suchen.

### 3. DU KANNST DIR HILFE HOLEN

Für die Erziehung eines Kindes braucht es ein ganzes Dorf – und auch ein alleinerziehender Elternteil muss nicht alles alleine stemmen. Hilfe gibt es

beim Jugendamt, bei Fragen zum Sorge- und Umgangsrecht. Der Fachdienst Beistandschaft kann zum Beispiel helfen, die Unterhaltsansprüche des Kindes durchzusetzen;

bei Familien- und Sozialberatungsstellen der freien Wohlfahrtsverbände oder den Kirchen (z.B. Caritas, Diakonie, AWO), zum Beispiel, wenn es um Fragen zur Trennung, Erziehung oder Kinderbetreuung geht;

beim Jobcenter. In vielen Kommunen gibt es spezielle Angebote (wie die Ausbildung in Teilzeit) und Netzwerke für Alleinerziehende.

## Im Notfall: Müttertelefon

Das MÜTTERTELEFON ist ein kostenfreies Angebot der **FrauenSinnstiftung**.

Unter 0800/333 2 111 kannst du täglich von 20-22 Uhr anrufen.

Ehrenamtliche, geschulte Mitarbeiterinnen hören dir zu, trösten, ermuntern dich und vermitteln ebenfalls Kontakte zu Fachberatungsstellen.

## Beratungsstellen für Alleinerziehende

Wenn du in Aachen, Bonn, Düsseldorf oder Münster wohnst, bieten die betreffenden Ortsverbände Beratung für Alleinerziehende an. Die Kontaktdaten findest du hier: <http://www.vamv-nrw.de/vor-ort/ortsverbaende/>

Sollte es bei dir vor Ort keinen Ortsverband geben, findest du in der **Datenbank der Deutschen Arbeitsgemeinschaft für Jugend- und Eheberatung (DAJEB)** Adressen von Beratungsstellen in deiner Nähe. Dort kannst du in der Suche „Beratung Alleinerziehender“ auswählen.

Einen guten Überblick, wo du Rechtsanwält\*innen, Beratungsstellen, Erwerbslosen- oder Sozialhilfeinitiativen und Ämterbegleitungen in der deiner Nähe findest, bietet die Seite von **Tacheles**.

Für unterschiedliche Fragen empfehlen sich unterschiedliche Beratungsstellen:

Fragen rund um finanzielle Unterstützungsleistungen:

Sozialberatung.

Beispiele: Hartz IV und aufstockende Leistungen, Alleinerziehenden Zuschlag, Wohngeld, etc.

Psychosoziale Fragen:

Lebensberatung oder Erziehungsberatung.

Beispiele: Verarbeitung der Trennung, Trauer, Umgang mit Streitigkeiten mit dem anderen Elternteil, Erziehungsfragen, etc.

Fragen rund um das Thema Unterhalt und Unterhaltsvorschuss:

Beistandschaft (Unterhalt) bzw. Unterhaltsvorschusskasse beim zuständigen Jugendamt.

Informationen zu den Aufgaben der Beistandschaft, sowie deinen Rechten dort, findest du [hier](#).

Fachanwält\*in für Familienrecht.

Rechtlichen Fragen rund um das Thema Umgang und Sorge:

Das zuständige Jugendamt.

Fachanwält\*in für Familienrecht.

Zu den Kosten einer Beratung beim Fachanwalt bzw. der möglichen Übernahme der Kosten informiert unser Ratgeber „[Alleinerziehend - Tipps und Informationen](#)“.

Andere Rechtliche Fragen:

Fachanwält\*in für Familienrecht.

Beispiele: Scheidung, Versorgungsausgleich etc.

*Fachanwält\*innen findest du über Empfehlungen von Bekannten oder anderen Betroffenen (in unseren Gruppen) oder zum Beispiel [hier](#).*

Solltest du weitere Hilfe bei der Suche nach einer passenden Beratungsstelle für dich brauchen, kannst du uns telefonisch erreichen unter T. 0201/82 774-799, mittwochs von 10-12 Uhr.

## **INFORMATIONEN:**

Unser Ratgeber „Alleinerziehend - Tipps und Informationen liefert Informationen zu allen wichtigen Rechten und Ansprüchen. Du kannst den Ratgeber [hier](#) kostenlos herunterladen.

Aktuelle Informationen zu Themen, die Alleinerziehende betreffen, findest du auf unserer [Facebook-Seite](#) und über unseren [Newsletter](#).

## **AUSTAUSCH:**

In unsere [Facebook Gruppe „Alleinerziehenden-Treffs in NRW“](#)

In unseren [lokalen Gruppen und Netzwerken](#)

## **Tipps & Infos für Alleinerziehende**

# alleinerziehend

TIPPS UND INFORMATIONEN



Verband alleinerziehender Mütter und Väter  
Bundesverband e. V.

AUSGABE

23

2011

Alleinerziehend - heute nichts ungewöhnliches mehr. Für einen alleinerziehenden Elternteil ist es jedoch immer eine große Herausforderung. Jede Mutter und jeder Vater kann eines Tages alleinerziehend sein. Die Gründe sind vielfältig, doch die dann folgenden Anforderungen sind für fast alle gleich. Wir wollen Mut machen: Du wirst merken, dass Du an den neuen Problemen wachsen wirst. Du wirst stärker, selbstbewusster und durchsetzungsfähiger werden. Wir wollen Dich auf dem Weg dahin begleiten und bestmöglich unterstützen.

Unser 240-seitiges Taschenbuch "**alleinerziehend. Tipps und**

**Informationen"** bietet Dir eine einzigartige Zusammenstellung aller für Dich jetzt wichtigen Themen: Unterhaltsansprüche, sozialrechtliche Regelungen, Sorge- und Umgangsrecht, Kinderbetreuung und Erwerbstätigkeit.

Lade Dir jetzt Dein kostenfreies Exemplar unseres Taschenbuchs als PDF herunter.

Hier geht es zum Einleger bzw. aktuellen Ergänzungen für das Taschenbuch "alleinerziehend. Tipps und Infos", 23. Auflage 2019 (Stand 24.01.2020)

© Copyright 2020 VAMV Landesverband NRW e.V.