

NAVI

für Frauen Im Rhein-Lahn-Kreis



Eine Aktion von



Agentur für Arbeit
Montabaur



Jobcenter Rhein-Lahn



Gleichstellungsstelle des
Rhein-Lahn-Kreises
Bad Ems



Rhein
Lahn
Kreis



Adressen rund um
Arbeit, Familie, Leben

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	5
Grußworte	6
Frank Puchtler, Landrat	
Elmar Wagner, Agentur für Arbeit	
Hier finden Sie Infos zu den Bereichen:	
1. Institutionen und Netzwerke	8
- Gleichstellungsbeauftragte	
- Frauenverbände	
- Kirchliche und karitative Vereine und Verbände	
- Netzwerke	
2. Arbeit und Beruf	14
- Erwerbstätigkeit / Berufliche Beratung	
- Erwerbslosigkeit / Beratung / Jobcenter	
- Existenzgründung / Weiterbildung / Beratung	
- Kammern und Gewerkschaften	
- Arbeiten mit Behinderung	
3. Beratung und Hilfestellung	26
- Alleinstehend / Partnerschaft / Familie	
- Schwangerschaft / Konfliktberatung / Mütterberatung	
- Trennung und Scheidung	
- Sucht	
- Schulden	
- Gewalt	
- Behinderung	
- Selbsthilfe	
- Tafeln	
- Hilfe in Notlagen	
4. Kinder und Angehörigenbetreuung	34
- Kindertagesstätten	
- Kinderbetreuung / Tagesmütter	
- Kinderschutz	
- Angehörigenbetreuung	
- finanzielle Hilfen	
- Elterngeld	
- Kindergeld / Kinderzuschlag	
5. Weitere Themen	40
- Mädchen	
- Migrantinnen	
- Ältere Frauen	
- Gesundheit und Sport	
- Kunst und Kultur	
6. Hinweise / Impressum	46

Nur auf das,
Nur auf das,
was ich selber tue
was ich selber tue,
kann ich rechnen.
kann ich rechnen.
(Rosa Luxemburg)

Dorothee Milles-Ostermann



▲
Dorothea Samson



Sonja Querbach ►

Qualifizierte Hilfe gibt es nicht immer nur "woanders", sondern auch hier im Rhein-Lahn-Kreis!

Ohne Navigation den richtigen Weg zu finden ist oft schwer.
Es stellt sich vorher die Frage:

Welche Rahmenbedingungen müssen erfüllt sein, um

- berufliche Perspektiven zu entwickeln
- die "richtige" Arbeit zu finden
- Arbeit, die Freude macht, zu behalten
- die Familie zu managen

...ohne dass dabei Gesundheit und Zufriedenheit der Frauen
auf der Strecke bleiben?

Das Feld von Beratungsstellen und Institutionen ist weit
und die vorliegende Broschüre kann und will nicht den
Anspruch auf Vollständigkeit erheben. Aufgenommen
wurden Einrichtungen und Beratungsstellen, die im
Auftrag von Ministerien, Verwaltungen oder den Kirchen
arbeiten – viele davon kostenfrei!

Wir freuen uns, den Frauen im Rhein-Lahn-Kreis eine
Broschüre als Navigationshilfe an die Hand zu geben,
in der wir die wichtigsten Kontaktdaten der Region
gebündelt haben. Hier finden Sie Adressen, an die Sie
sich wenden können, wenn Fragen, Veränderungen
oder Probleme im Beruf, in der Familie oder im Leben
allgemein auftreten.

Nutzen Sie die Angebote – scheuen Sie sich nicht
– machen SIE den ersten Schritt!

Wir wünschen Ihnen anregende Gespräche, kompeten-
te Unterstützung und viele neue Chancen, auf dem Weg
in die berufliche Zukunft.

Ihre

Dorothea Samson

Beauftragte für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt

Dorothee Milles-Ostermann

Gleichstellungsbeauftragte des Rhein-Lahn Kreises

Sonja Querbach

Beauftragte für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt

Liebe Mitbürgerinnen
und Mitbürger



Das „Navi“ im Auto ist als komfortable Einrichtung bei Fahrten unverzichtbar. Unser „Navi für Frauen“ im Rhein-Lahn-Kreis wurde jetzt aktualisiert. Das „Navi“ weist Ihnen mehrere Wege auf, um ans Ziel zu kommen, wenn es um Informationen, Angebote und Hilfestellungen zu Themen wie „Frauen und Beruf“ oder „Frauen und Bildung“ geht.

Unsere Gleichstellungsstelle des Rhein-Lahn-Kreises ist seit Jahrzehnten für die Bürgerinnen und Bürger aktiv, immer auf der Suche nach Innovationen, um Angebote an die Frau oder den Mann zu bringen.

In Kooperation mit der Agentur für Arbeit in Montabaur bündelt sie alle Informationen und Angebote zu den Themen „Beruf“-„Familie“- „Leben“ und ist ein Wegweiser. Das „Navi“ zeigt Ihnen das vielfältige Netzwerk an Einrichtungen, Institutionen, Vereinen und Verbänden im Rhein-Lahn-Kreis, die zu den unterschiedlichsten Fragen und Lebensbereichen Hilfestellungen geben. Nutzen Sie unser „Navi“ für Informationen und Lebensqualität in unserer lebenswerten Heimat.

Ihr Frank Puchtler

Landrat

Liebe Leserinnen
und Leser,



Informationen gibt es wirklich genug. Wir werden damit geradezu überschüttet, rund um die Uhr und auf vielen Kanälen. Gerade deshalb fällt es nicht leicht, sich bei bestimmten Themen zu orientieren und die Details herauszufiltern, die im individuellen Fall wichtig und nützlich sind.

Wie gut, dass es das aktualisierte **Navi für Frauen im Rhein-Lahn-Kreis Westerwald** mit Adressen rund um Arbeit, Familie und Leben gibt. Angesprochen ist eine Zielgruppe, die von der Agentur für Arbeit Montabaur unterstützt und begleitet wird: Frauen, die (wieder) ins Berufsleben einsteigen möchten und dabei den Spagat zwischen Familie und Job meistern müssen. Denn das Familienmanagement lastet noch immer zum großen Teil auf den Müttern.

Es gibt noch viel zu tun, was Kinderbetreuung, flexible Arbeitszeitmodelle und das Angebot an (Teilzeit)Jobs angeht, die „weiblichen Wünschen“ entsprechen. Ihnen rate ich: Lassen Sie sich dennoch nicht entmutigen! Sie sind ein wichtiges Potenzial gut ausgebildeter Kräfte, die am Arbeitsmarkt gebraucht werden.

Der Titel dieser Broschüre ist zugleich Programm: Navigation bedeutet das "Bestimmen einer geografischen Position". So erfahren Sie in diesem Heft, wo Sie qualifizierte Ansprechpartner finden. Hierzu gehört auch, den "optimalen Weg zum Ziel zu berechnen"; hierbei werden Sie in den genannten Einrichtungen fachkundig unterstützt. Zum Dritten heißt Navigation, "den optimalen Kurs auf dem Weg zum Ziel halten". Dies ist die anspruchsvollste Aufgabe. Sie erfordert ein Höchstmaß an Eigeninitiative, hat aber auch die größte Aussicht auf Erfolg.

Nehmen Sie also das Steuer in die Hand und gestalten Sie Ihr (Berufs)Leben. Das Navi bietet dabei eine gute Starthilfe.

Herzliche Grüße

Elmar Wagner Agentur für Arbeit Montabaur

Vorsitzender der Geschäftsführung

INSTITUTIONEN

„Ledig – verheiratet – zwei Kinder – verwitwet“ gilt längst nicht mehr als das Grundmuster für ein Frauenleben in unserer Gesellschaft. Die Lebensentwürfe von Frauen sind heute vielfältig – moderne, vom Wechsel geprägte Biografien.

„Mir stehen alle Wege offen“, sagen junge Frauen heute. Doch den eigenen Weg zu wählen, ist oft nicht leicht, wenn es um die Rollenverteilung in der Partnerschaft geht, die Erziehung der Kinder oder die Pflege von Angehörigen.

Es gibt im Rhein-Lahn-Kreis viele Einrichtungen, die Frauen im Berufsleben, im Familienalltag und in der Freizeit unterstützen und mobilisieren. Wir haben für Sie eine Auswahl getroffen und wichtige öffentliche Stellen in dieser Kategorie aufgelistet. Hier erhalten Sie tatkräftige Unterstützung und viele wichtige Informationen rund um Beruf, Familie und Leben. Nutzen Sie das vielfältige Angebot! Wenn Sie einmal nicht an der richtigen Stelle gelandet sind, hilft man Ihnen dort sicherlich auch gerne weiter oder vermittelt Sie an die richtige Gesprächspartnerin, den richtigen Gesprächspartner.



UND NETZWERKE



INSTITUTIONEN UND NETZWERKE

Gleichstellungsbeauftragte

Gleichstellungsbeauftragte des Rhein-Lahn-Kreises

Dorothee Milles-Ostermann

Insel Silberau 1 · 56129 Bad Ems

Telefon (02603) 972-285

gleichstellung@rhein-lahn.rlp.de

www.rhein-lahn-kreis.de

Gleichstellungsbeauftragte der VG Aar-Einrich

Doris Weyand

Burgstr. 1 · 56368 Katzenelnbogen

Telefon (06486) 917-914

dweyand@vg-katzenelnbogen.de

www.verbandsgemeinde-katzenelnbogen.de

Gleichstellungsbeauftragte der VG Bad Ems-Nassau

Konny Mädlich

Bleichstraße 1 · 56130 Bad Ems

Telefon (02603) 50188

gleichstellungkmvgbad-ems@web.de

www.vgbad-ems.de

Gleichstellungsbeauftragte der VG Diez

Birgit Wilhelm

Louise-Seher-Straße 1 · 65582 Diez

Telefon (06432) 501-268

b.wilhelm@vgdiez.de

www.vgdiez.de

Gleichstellungsbeauftragte der VG Loreley

Ute Löhr

Dolkstraße 3 · 56346 St. Goarshausen

Telefon (06771) 919-264

u.loehr@vg-loreley.de

www.loreley.de

Gleichstellungsbeauftragte der Stadt Lahnstein

Michaela Stein

Kirchplatz 1 · 56112 Lahnstein

Telefon (02621) 914-307

m.stein@lahnstein.de

www.lahnstein.de



Frauenverbände

Landfrauenverband Rhein-Lahn

Elke Wolf

Geschäftsführerin

Oberstr. 3 a

65558 Cramberg

Telefon (06439) 6826

LandFrauen-rhein-lahn-kreis@t-online.de

www.LandFrauen-rhein-lahn.de





Kirchliche und karitative Vereine und Verbände

Caritasverband Westerwald-Rhein-Lahn e.V. Familienberatungsstelle Eltern-, Jugend- und Eheberatung

Gutenbergstraße 8 · 56112 Lahnstein
Telefon (02621) 920-860
familienberatung-rl@cv-ww-rl.de

Diakonisches Werk Mädchenarbeit

Am alten Rathaus 1 · 56130 Bad Ems
Telefon (02603) 96 23-30
dvbadems@t-online.de

Die Johanniter Regionalverband Mittelrhein

Rheinstraße 2a · 56206 Hilgert
Telefon (02624) 94 09 - 10
rv.mittelrhein@diejohanniter.de
www.johanniter.de

Evangelische Frauen im Rhein-Lahn-Kreis Claire Metzmacher

Referentin für Bildung der Ev. Kirche
im Rhein-Lahn-Kreis
Telefon (06772) 96 23 64

Kath. Erwachsenenbildung Bildungswerk WW-Rhein-Lahn

Auf dem Kalk 11
56410 Montabaur
(02602) 68 02 30
keb.montabaur@bistum-limburg.de
www.keb-westerwald.de

Katholische Frauengemeinschaft

Katholisches Pfarrheim St. Goarshausen
Referentin: Christine Rudershausen,
Wiesbaden und Team

Dolkstraße 6 · 56346 St. Goarshausen
Telefon (06771) 94 00-0

Netzwerke

CommunicA – Aktive Frauen

Koblenz Netzwerk von Frauen aus den
unterschiedlichsten Berufsfeldern
56072 Koblenz
info@communic-a-netzwerk.de
http://communic-a-netzwerk.de/

Förderverein Soroptimist International Koblenz e.V.

Kontakt:
Petra Scherhag
In der Laach 76
56072 Koblenz
info@si-club-koblenz.de

Wirtschaftsjunioren Westerwald-Lahn

Bahnhofplatz 2-4 · 56410 Montabaur
Telefon (02602) 156 30
www.wjd-ww.de

Zonta Club Koblenz I

Präsidentin Frau Dr. Elisabeth Feudner
Telefon (0177) 4476398
Info@zonta-koblenz.de
www.zonta-koblenz.de



ARBEIT

- Arbeitslos?**
- Berufliche Umorientierung?**
- Familienphase?**
- Weiterbildung?**
- Selbstständigkeit?**

Sollte Sie auch nur eine dieser Fragen betreffen, dann sind Sie hier an der richtigen Stelle.

Fachkompetente Unterstützung, regionale und überregionale Angebote und individuelle Beratung rund um den Beruf bieten Ihnen die nachfolgend aufgelisteten Einrichtungen.

Dabei profitieren Sie von dem Netzwerk, das die Institutionen untereinander gesponnen haben.





Erwerbstätigkeit / Berufliche Beratung

Der erstmalige Einstieg ins Arbeitsleben beginnt schon sehr früh mit der Suche nach einem Ausbildungs- oder Studienplatz. Davor steht die Frage „was will ich werden“.

Hier bietet die Agentur für Arbeit mit den Informationen in Form von Schriften, Internetzugang und persönlichen Gesprächen im Berufsinformationszentrum (BiZ) eine erste Hilfestellung. Danach sollte der Berufswunsch in einem ausführlichen Gespräch mit der Beratungsfachkraft der Berufsberatung besprochen werden.

Später entstehen Fragen zum Erwerbsleben in den unterschiedlichsten Lebenslagen.

Arbeitslos geworden – wie geht es weiter?

Einstieg nach einer Familienphase – an wen kann ich mich wenden?

Ich möchte mich beruflich neu orientieren – wer kann mir dabei helfen?

Für all diese Fragen gibt es spezielle Beratungsfachkräfte. Auch während einer Beschäftigung kommen Sie in Situationen, in denen Rat und Hilfestellung notwendig ist.

Habe ich Anspruch auf einen Teilzeitarbeitsplatz? Ich werde gemobbt – an wen kann ich mich wenden?

Was ist der Unterschied vom Minijob zum Midijob?

Einen Überblick über Kontaktadressen und -personen bietet die nachstehende Auflistung.

Kommen Sie frühzeitig, vereinbaren Sie Termine – es gibt Hilfestellung für Sie!

ARBEITSSUCHE

Agentur für Arbeit

Tonnerrestraße 1 · 56410 Montabaur

Telefon (0800) 4 5555 00*

Montabaur@arbeitsagentur.de

www.arbeitsagentur.de

Jobcenter Rhein-Lahn

Wilhelmsallee 7 · 56130 Bad Ems

Telefon (02603) 93 16-0

Jobcenter-Rhein-Lahn@jobcenter-ge.de

AUSBILDUNGSPLATZSUCHE

Agentur für Arbeit

Tonnerrestraße 1 · 56410 Montabaur

Telefon (0800) 4 5555 00*

Montabaur@arbeitsagentur.de

www.arbeitsagentur.de

Jobcenter Rhein-Lahn

Wilhelmsallee 7 · 56130 Bad Ems

Telefon (02603) 93 16-0

Jobcenter-Rhein-Lahn@jobcenter-ge.de

Schüler-BAFÖG und Aufstiegs-BAFÖG

Kreisverwaltung des Rhein-Lahn-Kreises

Abteilung „Soziales“

Insel Silberau 1 · 56130 Bad Ems

Désirée Minor

Desiree.Minor@rhein-lahn.rlp.de

Telefon (02603) 972-272

und

Peter Lukas Schladt

peter.schladt@rhein-lahn.rlp.de

Telefon (02603) 972-414





BERATUNG / BERUFSRÜCKKEHRERINNEN

Frau & Beruf

Marktplatz 7 · 53474 Bad Neuenahr-Ahrweiler
Telefon (02641) 90 04 19
gbb.ahrweiler@t-online.de
www.gbbahrweiler.de

BERUFSAUSBILDUNGSBEIHLFFE

Agentur für Arbeit

Tonnerrestraße 1 · 56410 Montabaur
Telefon (0800) 4 5555 00*
Montabaur@arbeitsagentur.de
www.arbeitsagentur.de

CHANCENGLEICHHEIT AM ARBEITSMARKT

-Schwerpunkt Frauen -

Beauftragte für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt

Agentur für Arbeit Montabaur

Dorothea Samson

Tonnerrestraße 1 · 56410 Montabaur
Telefon (02602) 123-750
Montabaur.BCA@arbeitsagentur.de
www.arbeitsagentur.de

Beauftragte für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt

Jobcenter Rhein-Lahn

Sonja Querbach

Wilhelmsallee 7 · 56130 Bad Ems
Telefon (02603) 93 179 180
Jobcenter-Rhein-Lahn.BCA@jobcenter-ge.de

MINIJOB / MIDIJOB - Beschäftigung in der Gleitzone

Minijob-Zentrale

Bundesknappsch
aft 45115 Essen
Telefon (01801) 20 05
04 minijob@minijob-
zentrale.de
www.minijob-
zentrale.de

MOBBING

Arbeitskreis gegen Mobbing

Werner Henrich

Regelmäßige Treffen in der IKK Südwest-Plus
Koblenz
Erste Anwend 26 · 56332 Dieblich
Telefon (02607) 66 09

Wilhelm-Stöppler-Platz 2 · 56070 Koblenz
Telefon (0261) 80 81 76 (IKK)

SELBSTSTÄNDIGKEIT

siehe Existenzgründung

TEILZEIT

Frau & Beruf

Marktplatz 7 · 53474 Bad Neuenahr-Ahrweiler
Telefon (02641) 90 04 19
gbb.ahrweiler@t-online.de
www.gbbahrweiler.de

Wiedereinstieg nach Familienzeiten

Wiedereinstiegsberatung

Dorothea Samson

Tonnerrestraße 1 · 56410 Montabaur
Telefon (02602) 123-750
Montabaur.BCA@arbeitsagentur.de
www.arbeitsagentur.de

INFORMATIONEN IM NETZ

www.frauenetz-aktiv.de
www.dasbringtmichweiter.de
www.perspektive-wiedereinstieg.de





Erwerbslosigkeit / Beratung / Jobcenter

Ohne Arbeit zu sein, ist für fast alle Menschen eine Erfahrung, die an dem Selbstwertgefühl rührt. Dazu stellt sich meist die grundlegende Frage, wie es finanziell weitergeht. Habe ich Anspruch auf Arbeitslosengeld oder Arbeitslosengeld II? Was geschieht, wenn ich meine Miete nicht mehr zahlen kann? Diese Notlagen müssen Sie nicht alleine meistern – wir helfen gerne weiter. Wer für welche Zahlung zuständig ist, zeigt nachfolgende Aufführung.

ARBEITSLOS / ARBEITSLOSENGELD

Agentur für Arbeit

Tonnerrestraße 1 · 56410 Montabaur
Telefon 0800 4 5555 00*
Montabaur@arbeitsagentur.de
www.arbeitsagentur.de

ARBEITSLOS / ARBEITSLOSENGELD II (Hartz IV)

Jobcenter Rhein-Lahn

Wilhelmsallee 7 · 56130 Bad Ems
Telefon (02603) 93 16-0
Jobcenter-Rhein-Lahn@jobcenter-ge.de

BERATUNG

Frau & Beruf

Marktplatz 7 · 53474 Bad Neuenahr-Ahrweiler
Telefon (02641) 90 04 19
gbb.ahrweiler@t-online.de
www.gbbahrweiler.de

Existenzgründung / Weiterbildung / Beratung

Unabhängigkeit, endlich tun können, was „frau“ für richtig hält: Geld verdienen mit einer Arbeit, die wirklich Spaß macht! Immer öfter sehen Frauen ihre Chance in der Selbstständigkeit.

Das Berufsleben erfordert ständig Anpassung an Veränderungen und Neuerungen – ohne Weiterbildung geht es also nicht. Bleiben Sie fachlich fit! Wer Ihnen in solchen Situationen Rat und Hilfe bieten kann, sehen Sie hier.

BERATUNG ZU EXISTENZGRÜNDUNG und WEITERBILDUNG ggf. auch finanzielle Unterstützung

Agentur für Arbeit

Tonnerrestraße 1 · 56410 Montabaur
Telefon 0800 4 5555 00*
Montabaur@arbeitsagentur.de -
www.arbeitsagentur.de

Jobcenter Rhein-Lahn

Wilhelmsallee 7 · 56130 Bad Ems
Telefon (02603) 93 16-0
Jobcenter-Rhein-Lahn@jobcenter-ge.de

EXISTENZGRÜNDUNGSBÜRO

(Adresse über Agentur für Arbeit oder die Jobcenter Rhein-Lahn erhältlich)

IHK, HWK

(siehe Kammern und Gewerkschaften)

BERATUNG ZU EXISTENZGRÜNDUNG und WEITERBILDUNG

Frau & Beruf

Marktplatz 7 · 53474 Bad Neuenahr-Ahrweiler
Telefon (02641) 90 04 19
gbb.ahrweiler@t-online.de
www.gbbahrweiler.de

GRÜNDERCOACHING DEUTSCHLAND

Infocenter KfW Mittelstandsbank

Telefon (0180) 124 11 24
infocenter@kfw.de
www.kfw-mittelstandsbank.de



KLEINUNTERNEHMEN

Wirtschaftsförderungs-Gesellschaft Rhein-Lahn mbH

Insel Silberau 1 · 56130 Bad Ems
Telefon (02603) 972-262 und -263
wfg@rhein-lahn.rlp.de
www.wfg-rhein-kreis.de

SPRACHLICHE WEITERBILDUNG / COMPUTERKURSE

Kreisvolkshochschule des Rhein-Lahn-Kreises mit Außenstellen

Insel Silberau 1 · 56130 Bad Ems
Telefon (02603) 972-163
christoph.lehmlemer@rhein-lahn.rlp.de
www.rhein-lahn-kreis.de/kvhs/index.html

WEITERBILDUNG

Weiterbildungsverbund

Insel Silberau 1 · 56130 Bad Ems
christoph.lehmlemer@rhein-lahn.rlp.de
www.kvhs-rhein-lkreis.de



Kammern und Gewerkschaften

„Wieso sind hier die Kammern und Gewerkschaften aufgeführt?“, wird sich die ein oder andere fragen. Aber wenn es um Arbeits- und Berufswelt und somit auch um Arbeitgeber- und Arbeitnehmerinteressen geht, dürfen diese Adressen nicht fehlen.

Kreishandwerkerschaft Rhein-Lahn

Wilhelmstraße 62 · 65582 Diez
Telefon (06432) 6 23 07

Handwerkskammer Koblenz

Friedrich-Ebert-Ring 33 · 56068 Koblenz
Telefon (0261) 398-0
hwk@hwk-koblenz.de
www.hwk-koblenz.de

IHK Koblenz

Bezirksgeschäftsstelle Montabaur (auch für den Rhein-Lahn-Kreis)

Bahnhofsplatz 2-4 · 56410 Montabaur
Telefon (02602) 15 63-0
mt@koblenz.ihk.de
www.ihk-koblenz.de

Deutsche Gewerkschaftsbund

Region Koblenz

Moselring 5-7 · 56068 Koblenz
Telefon (0261) 30 30 60
www.dgb-koblenz.de



Arbeiten mit Behinderung

Oft ist es schwer, eine Arbeitsstelle zu finden. Für Menschen mit Handicaps wird es noch schwieriger. Viele Arbeitgeber haben noch immer Vorbehalte, wenn es darum geht, Behinderte im Unternehmen zu beschäftigen. Wie ist das mit der Kündigung? Was ist bei einer Beschäftigung zu beachten, und wer kann mich bei der Suche nach einem passenden Arbeitsplatz unterstützen?

Agentur für Arbeit

Tonnerrestraße 1 · 56410 Montabaur
Telefon (0800) 4 5555 00*
Montabaur@arbeitsagentur.de
Link über www.arbeitsagentur.de
> Bürgerinnen und Bürger
> Menschen mit Behinderung

Integrationsfachdienst / Berufsbegleitender Dienst des Diakonischen Werkes Westerwald auch für den Rhein-Lahn-Kreis

Bahnhofstraße 69 · 56410 Montabaur
Telefon (02602) 106 98-0
www.diakonie-westerwald.de



Integrationsämter Rheinland-Pfalz

Landesamt für Soziales, Jugend und Versorgung
Zweigstelle beim Amt für soziale Angelegenheiten

Integrationsamt

Baedekerstraße 2-10 · 56073 Koblenz

Telefon (0261) 40 41-0

IntegrationsamtAsAKoblenz@lsjv.rlp.de

www.landesjugendamt.de

Hallo hier war die Werbung von der Grafikerin. Ich denke die brauchen wir nicht mehr. Sie hat auch derzeit keinen aktuellen Internetauftritt, sodass es keinen Sinn macht, weiter für sie zu werben. Vielleicht finden wir ja noch ein ermunterndes Zitat für die Leserinnen und Leser.
Was meint Ihr?

BERATUNG

Wie das Leben so spielt...

Nicht immer läuft alles glatt. Manchmal türmen sich scheinbar unlösbare Probleme auf: Schulden, Gewalt in der Partnerschaft, ein Schwangerschaftskonflikt oder Familienstreitigkeiten. Das müssen Sie nicht alleine durchstehen: Eine Vielzahl an Beratungsstellen steht Ihnen mit Rat und Tat zur Seite, um gemeinsam mit Ihnen einen Weg zu finden.

Damit Sie die Hilfe dieser Einrichtungen annehmen können, müssen Sie natürlich erst einmal den Weg dorthin finden. Das ist sicherlich nicht immer einfach, setzt ein solcher Schritt doch oftmals einen schmerzlichen Veränderungsprozess in Gang.

Wir möchten Sie ermutigen, die vielfältigen Angebote anzunehmen. Geben Sie den Helferinnen und Helfern die Chance, mit Ihnen gemeinsam eine Lösung zu finden.



UND HILFESTELLUNG



Alleinstehend / Partnerschaft / Familie

Caritasverband Westerwald-Rhein-Lahn e.V.

Caritas-Zentrum
Gutenbergstraße 8 · 56112 Lahnstein
Telefon (02621) 920-860
familienberatung-rl@cv-ww-rl.de

Verband alleinerziehender Mütter und Väter – VAMV e.V.

Rheinland-Pfalz
Kaiserstraße 29 · 55116 Mainz
Telefon (06131) 61 66 33
und (06131) 61 66 34
vamv-rlp@t-online.de
www.vamv-rlp.de

Lebensberatung Diakonisches Werk

Am Alten Rathaus 1 · 56130 Bad Ems
Telefon (02603) 96 23-30
dwbadems@t-online.de



Schwangerschaft / Konfliktberatung / Mütterberatung

Frauenwürde Rhein-Lahn e. V.

Schwangerenkonfliktberatung

Adolfstraße 89 · 56112 Lahnstein
Telefon (02621) 62 94 03
frauenwuerde.rhein-lahn@freenet.de
www.frauenwuerde.de

Pro Familia

Schwangerenkonfliktberatung, Familienplanung, Sexualpädagogik, Sexualberatung

Schenkendorfstraße 24 · 56068 Koblenz
Telefon (0261) 3 48 12
koblenz@profamilia.de
www.profamilia-koblenz.de

Diakonisches Werk

Schwangerenberatung

Am Alten Rathaus 1 · 56130 Bad Ems
Telefon (02603) 96 23-30
dwbadems@t-online.de

Donum Vitae – Beratungsstelle Montabaur

Westerwald-Rhein-Lahn e.V.

Wilhelm-Mangels-Straße 22 · 56410 Montabaur
Telefon (02602) 999 19 00
donumvitae-montabaur@t-online.de
www.donum-vitae-rlp.de

Caritasverband Westerwald-Rhein-Lahn e.V.

Caritas-Zentrum

Gutenbergstraße 8 · 56112 Lahnstein
Telefon (02621) 920-860
familienberatung-rl@cv-ww-rl.de

Katharina Kasper-Stiftung

Katharina-Kasper-Straße 12 · 56428 Dernbach
Telefon (02602) 94 948-0
www.katharina-kasper-stiftung.de



Trennung und Scheidung

Kreisjugendamt

Jugendamt Abt. 5

Allgemeiner Sozialer Dienst

Insel Silberau 1 · 56129 Bad Ems
Zentrale Informationsstelle
Telefon (02603) 972-240
Ruth.carl@rhein-lahn.rlp.de

Caritas Familienberatung

Gutenbergstraße 8 · 56112 Lahnstein
Telefon (02621) 920-860
familienberatung-rl@cv-ww-rl.de





Sucht

Diakonisches Werk

Fachstelle für Suchthilfe

mailto:familienberatung-rl@cv-ww-rl.de
Kontaktaufnahme Bad Ems und Diez

Am alten Rathaus 1 · 56130 Bad Ems
Telefon (02603) 96 23-30
dwbadems@t-online.de

Wilhelmstraße 12 · 65582 Diez
Telefon (06432) 72 82
dwdiez@t-online.de

Caritasverband Koblenz e.V.

Zentrum für ambulante Suchtkrankenhilfe (ZAS)

Rizzastraße 14 · 56068 Koblenz
Telefon (0261) 66 75 70



Schulden

Caritas Schuldnerberatung

Caritas-Zentrum

Gutenbergstraße 8 · 56112 Lahnstein
Telefon (02621) 920-860
familienberatung-rl@cv-ww-rl.de

Diakonisches Werk

Schuldnerberatung

Kontaktaufnahme Nastätten

Brühlstraße 2 · 56355 Nastätten
Telefon (06772) 84 75
dwnastaetten@t-online.de



Gewalt

Frauenhaus Koblenz

Postfach 201437 · 56014 Koblenz
Telefon (0261) 942 10 20
info@frauenhaus-koblenz.de

Frauenhaus Limburg und Beratungsstelle

Schaumburger Straße 3 · 65549 Limburg
Telefon (06431) 23 200
info@frauenhaus-limburg.de

SOLWODI

Gewalt/Zwangsprostitution/Menschenhandel

Propsteistraße 2 · 56154 Boppard
Telefon (06741) 22 32
Solwodi@t-online.de

Beratungsstellen/ Schutzwohnungen

Postfach 201 446 · 56014 Koblenz
(0261) 33 719
solwodi-koblenz@t-online.de
www.solwodi.de

Notruf und Beratung für vergewaltigte Frauen und Mädchen Koblenz e.V.

Frauennotruf Koblenz
Löhrstraße 64 a · 56068 Koblenz
Telefon (0261) 35 000
mail@frauennotruf-koblenz.de
www.frauennotruf-koblenz.de

Interventionsstelle IST

Koblenz

Kurfürstenstraße 87 · 56068 Koblenz
Telefon (0261) 973 537 83
info@ist-ko.de www.ist-ko.de

Westerburg

Neustraße 43 · 56457 Westerburg
Telefon (02663) 91 13 53
intervention-ist@web.de

WEISSER RING

Außenstelle Rhein-Lahn Nastätten

Hanno Kneip

56355 Nastätten
Telefon (06772) 7494





Gewalt

Hilfetelefon

kostenlos – vertraulich – rund um die Uhr



Das Hilfetelefon bietet derzeit mit Hilfe von Dolmetscherinnen Beratung in folgenden Sprachen an: Arabisch, Bulgarisch, Chinesisch, Englisch, Französisch, Italienisch, Persisch/Farsi, Polnisch, Portugiesisch, Rumänisch, Russisch, Serbisch/Serbo-Kroatisch, Spanisch, Türkisch und Vietnamesisch.

Behinderung

Integrationsämter Rheinland-Pfalz Landesamt für Soziales, Jugend und Versorgung

Zweigstelle beim Amt für soziale Angelegenheiten

Integrationsamt

Baedekerstraße 2-10 · 56073 Koblenz

Telefon (0261) 40 41-0

IntegrationsamtAsAKoblenz@lsjv.rlp.de

www.landesjugendamt.de

Lebenshilfe Rhein - Lahn Kreis e.V.

Erich Kästner Straße 9 · 56379 Singhofen

Telefon (02604) 41 46 oder (06772) 62 97

info@lebenshilfe-rhein-lahn.de

www.lebenshilfe-rhein-lahn.de

Stiftung Scheuern

Am Burgberg 16 · 56377 Nassau

Telefon (02604) 979-0

info@stiftung-scheuern.de

www.stiftung-scheuern.de

Selbsthilfe

Westerwälder Kontaktstelle für Information und Selbsthilfe WeKISS

Michelle Bautz

Marktplatz 6, 5445 Westerburg

Telefon (02663) 25 40

info@wekiss.de

www.wekiss.de

Tafeln

Die Tafel

Ausgabestellen in Bad Ems, Diez und Nastätten
Diakonisches Werk

Am Alten Rathaus 1 · 56130 Bad Ems

Telefon (02603) 96 23-30

dwbadems@t-online.de

Hilfe in Notlagen

(kurzfristig, unverschuldet)

„**Familie in Not - Stiftung**“

über Beratungsstellen Caritas und Diakonie

Sucht/Psychische Erkrankungen

Sozialpsychiatrischer Dienst

Gesundheitswesen Abt. 7

Insel Silberau 1, 56129 Bad Ems

Telefon (02603) 972 – 233

referat71@rhein-lahn.rlp.de

KINDER



Wenn Sie als Eltern Ihren außerhäuslichen Aufgaben und Verpflichtungen unbelastet und konzentriert nachkommen wollen, brauchen Sie das sichere Gefühl, Ihre Kinder in guten Händen zu wissen. Damit die Suche nach einer geeigneten Kinderbetreuung nicht zum unüberwindbaren Hindernislauf gerät, finden Sie nachfolgend eine Übersicht entsprechender Einrichtungen und Ansprechpartner. Lassen Sie sich bei der Erziehung, der Freizeitgestaltung oder alltäglichen Problemen in der Familie von kompetentem Personal helfen. Auch „Familie, Mutter oder Vater sein“ kann gelernt werden und nebenbei können Sie Kontakte mit Gleichgesinnten knüpfen.

Nehmen Sie doch einfach unverbindlich Kontakt auf – Sie werden tatkräftige Unterstützung bei der Planung und Umsetzung Ihrer Wünsche finden. Sind die Kinder dann aus dem Haus kommt oft die Sorge von pflegebedürftigen Angehörigen hinzu und Frau oder Mann muss sich wieder um die Betreuung kümmern. Auch für diese Fälle gibt es Kontaktadressen.



UND ANGEHÖRIGEN- BETREUUNG



Kindertagesstätten

Kreisjugendamt des Rhein-Lahn-Kreises

Guido Wolf

Insel Silberau 1 · 56130 Bad Ems
Telefon (02603) 972-238
guido.wolf@rhein-lahn.rlp.de

Verbandsgemeinden im Kreis

siehe unter Gleichstellungsbeauftragte

Die Adressen aller Kindertagesstätten im Rhein-Lahn-Kreis sind gebündelt in der Broschüre „Wohin mit den Kids?“ online abrufbar auf den Internetseiten der Agentur für Arbeit Montabaur und der Kreisverwaltung.



Kinderbetreuung / Tagesmütter / Mehrgenerationenhäuser

KINDERTAGESSTÄTTEN

Wolf Guido

Insel Silberau 1 · 56130 Bad Ems
Telefon (02603) 972-233, 972-434, 972-309
guido.wolf@rhein-lahn.rlp.de

KINDERTAGESPFLEGE

Kreisjugendamt

Insel Silberau 1 · 56129 Bad Ems
Telefon (02603) 972-00
info@rhein-lahn.rlp.de

Haus der Familie

Römerberg 12 · 56368 Katzenelnbogen
Telefon (06486) 7178
info@hdf-katzenelnbogen.de
www.hdf-katzenbogen.de

Jugendkulturzentrum Lahnstein - JUKZ

Haus der Generationen
Wilhelmstraße 59 · 56112 Lahnstein
Telefon (02621) 50604
jukz@gmx.de
www.jukz.lahnstein.de

Kinderschutz

KINDERSCHUTZBUND Koblenz

Mayer-Alberti-Straße 11 · 56070 Koblenz
Telefon (0261) 3 44 11
info@kinderschutzbund-ko.de
www.kinderschutzbund-koblenz.de

KINDERSCHUTZBUND

Beratungstelefon für Kinder, Jugendliche und Eltern

Markenbildchenweg 16 · 56068 Koblenz
Telefon (0261) 1 21 50
info@kinderschutzbund-ko.de
www.kinderschutzbund-koblenz.de

Kinderschutzbund Rhein-Lahn

Gutenbergstraße 8 · 56112 Lahnstein
Telefon (02621) 92 08-67 und -69
kinderschutzbund-rl@cv-ww-rl.de

Netzwerk Kindeswohl

Kreisverwaltung Bad Ems
Insel Silberau 1 · 56129 Bad Ems
Jugendamt
Evelin Fatehpour
(02603) 972-240
evelin.fatehpour@rhein-lahn.rlp.de





Angehörigenpflege

Informations- und Beschwerdetelefon

Pflege/Beratungs- und Koordinierungsstellen (BeKo)
im Rhein-Lahn-Kreis:

VG Bad Ems und Nassau

Kirchgasse 15 · 56130 Bad Ems
Telefon (02603) 57 50

VG Diez, Hahnstätten und Katzenelnbogen

Friedhofstraße 19 · 65582 Diez
Telefon (06432) 91 98 13

Stadt Lahnstein und VG Braubach

Bodewigstraße 32 · 56112 Lahnstein
Telefon (02621) 94 08 20

VG Loreley und Nastätten

Borngasse 14 a · 56355 Nastätten
Telefon (06772) 93 96 14



Finanzielle Hilfen

KINDERGELD, KINDERZUSCHLAG

Familienkasse

Rudolf-Virchow-Straße 5 · 56073 Koblenz
Telefon (0800) 4 5555 30*
Familienkasse-Rheinland-Pfalz-
Saarland@arbeitsagentur.de
www.arbeitsagentur.de

ELTERNGELD, ELTERNZEIT

Kreisverwaltung

Insel Silberau 1 · 56129 Bad Ems
Telefon (02603) 972-232
petra.simon@rhein-lahn.rlp.de
johanna.klein@rhein-lahn.rlp.de



Sonstiges

Nummer gegen Kummer

0800 – 111 0 333

Telefonseelsorge evangelisch

Telefon 0800 - 111 01 11

Telefonseelsorge katholisch

Telefon 0800 - 111 02 22



WEITERE

Wir haben versucht, dieser Broschüre eine klare Struktur zu geben – die nachfolgenden Themen waren uns allerdings zu wichtig, um sie einfach irgendwo unterzuordnen. Wir spannen hier den Bogen von der Jugend bis zum Alter und die damit verbundenen Probleme, Fragen und Möglichkeiten.

Sie sollten es sich wert sein,
etwas für Ihre soziale Zugehörigkeit zu tun.

Sie sollten es sich wert sein,
etwas für Ihren Körper oder die Seele zu tun.

Sie sollten es sich wert sein,
mitten im Leben zu stehen.



THEMEN



Mädchen

Diakonisches Werk

Mädchentreffs

Bad Ems und Nastätten

Am Alten Rathaus 1 · 56130 Bad Ems
Telefon (02603) 96 23-30
Beate Schmittel



Migrantinnen

Bundesamt für Migration

Außenstelle M7 - Trier

Dasbachstraße 15 b · 54292 Trier
Telefon (0651) 14 630
M7Posteingang@bamf.bund.de
www.bamf.de

Diakonisches Werk

Am Alten Rathaus 1 · 56130 Bad Ems
Telefon (02603) 96 23-30
Beate Schmittel
schmittel@dwbadems.de

Beauftragter für Migration und Integration

Jürgen Pirrong

Insel Silberau 1 · 56129 Bad Ems
Telefon (02603) 972-217
juergen.pirrong@rhein-lahn.rlp.de



Ältere Frauen

Seniorenbüro „Die Brücke“

Kreisverwaltung

Insel Silberau 1 · 56129 Bad Ems
Telefon (02603) 972-336
uschi.rustler@rhein-lahn.rlp.de

Gesundheit / Sport

AUSBILDUNGEN / SPORTLICHE AKTIVITÄTEN / SEMINARE

Sportbund Rheinland e.V.

Rheinau 11 · 56075 Koblenz
Telefon (0261) 135 - 0
info@sportbund-rheinland.de
www.sportbund-rheinland.de

Turngau Rhein-Lahn e. V.

Frauenbeauftragte: Birgit Peetz
Emser Straße 18 · 56132 Becheln
Telefon (02603) 5498
stefanpeetz@t-online.de
www.turngau-rhein-lahn.de

VIELFÄLTIGE GESUNDHEITS-ANGEBOTE

Angebote der Kreisvolkshochschule

Achten Sie auf die Veröffentlichungen in den
Verbandsgemeindeblättern oder dem jährlich
erscheinenden kostenlosen Kurskatalog.

Fragen Sie auch bei Ihrer zuständigen Kranken-
kasse nach Angeboten.



Kultur und Kunst

Kreml-Kulturhaus / Mehrgenerationenhaus

Burgschwalbacher Straße 8
65623 Hahnstätten / Zollhaus
Telefon (06430) 92 97 24
info@kreml-kulturhaus.de
www.kreml-kulturhaus.de

Kunst-Etage-Diez

Kontakt: Susanne Modemann

Wilhelm-von-Nassau-Straße 7 · 65582 Diez
In der Au 17 · 65582 Diez
Telefon (06432) 80 18 01
sumijo@t-online.de





HINWEIS

Der Inhalt dieser Broschüre ersetzt keine Beratung durch Ärzte, Therapeuten oder sonstige BeraterInnen.

Sie dient der Orientierung und enthält Hinweise auf die jeweiligen Fachleute oder Institutionen, die den Rubriken zugeordnet sind.



Impressum - Stand Januar 2021

Verantwortlich im Sinne des Presserechts

Dorothea Samson
Beauftragte für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt
Agentur für Arbeit Montabaur

Dorothee Milles-Ostermann
Gleichstellungsbeauftragte des Rhein-Lahn-Kreises

Sonja Querbach
Beauftragte für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt
Jobcenter Rhein-Lahn

Gestaltung

JANE GraFITs · Wirges · www.grafits.de

Fotos

www.fotolia.de

Auflage

entfällt

Druck

entfällt