



**AKTIONS-  
WOCHE FÜR  
ALLEIN-  
ERZIEHENDE  
IN MÜLHEIM**

---

03. März bis  
08. März 2024



**Sehr geehrte Mülheimer\*innen,**

als ich das Programm der Aktionswoche gesehen habe, war ich begeistert von dem Engagement des Arbeitskreises für Alleinerziehende und der Vielseitigkeit der Angebote. Sicherlich ist für jede alleinerziehende Mutter und jeden alleinerziehenden Vater ein Programmpunkt dabei.

Es geht in dieser Woche um die Alleinerziehenden, die in unserer Gesellschaft leider immer noch benachteiligt sind. Die Mehrfachbelastung geht häufig mit einem geringen Einkommen und alleiniger Verantwortung für die Kinder einher. Zudem bleibt kaum Zeit für sich und eine Teilnahme am gesellschaftlichen Leben. Das erfordert viel Ausdauer und verursacht Sorgen und nicht selten das Gefühl, von der Gesellschaft im Stich gelassen zu sein.

Was es bedeutet, den Alltag mit Kindern alleine zu bewerkstelligen, kann ich mir sehr gut vorstellen. Das erfordert viel Disziplin, Eigenantrieb und Organisation. Oft entstehen Herausforderungen, die Alleinerziehende kaum bewältigen können.

Daher finde ich das große Engagement des Arbeitskreises und der Anlaufstelle für Alleinerziehende, die Teil der Gleichstellungsstelle ist, besonders lobenswert!

Als Oberbürgermeister der Stadt Mülheim an der Ruhr ist es mir ein wichtiges Anliegen sicherzustellen, dass Alleinerziehende in unserer Stadt die Unterstützung erhalten, die sie für eine gesellschaftliche Teilhabe benötigen.

Ihr Marc Buchholz,  
Oberbürgermeister der Stadt Mülheim an der Ruhr

**Impressum:**

Stadt Mülheim an der Ruhr  
Referat I.1 / Gleichstellungsstelle  
Anlaufstelle für Alleinerziehende  
Belma Idrizi und Désirée Növermann  
Löhberg 72, 45468 Mülheim an der Ruhr  
Grafikdesign: doppelpack  
packungsdiseign und kommunikation



**STYRUM**

9

3

4

**BROICH**

12

13

**ALTSTADT**

8

7

2

1

6

**SAARN**

5

**HOLTHAUSEN**

11

10

**HEISSEN**

### Orte der Aktionswoche:

1. Ev. Familienbildungsstätte
2. Katholische Erwachsenen- und Familienbildung
3. AWO-Familienbildungswerk
4. Theater an der Ruhr
5. Yin und Janka - Yoga.Bewegung.Tanz.
6. Ev. Beratungsstelle für Erziehungs-, Ehe- und Lebensberatung
7. Anlaufstelle für Alleinerziehende
8. Psychologisches Beratungszentrum / Erziehungsberatungsstelle
9. Beratungsstelle Arbeit im Styrumer Treff
10. Caritas in der Kleiderkammer „Ringelsöckchen“
11. Witthausbusch Arche-Park
12. Hochschule Ruhr-West
13. Ringlokschuppen

# SONNTAG 03.03.2024

---

## **Sonntagsbrunch für Alleinerziehende**

... an jedem ersten Sonntag im Monat

Alleinerziehende und ihre Kinder treffen sich zu einem gemeinsamen Frühstück. Nach dem Frühstück werden die Kinder betreut, während sich die Mütter oder Väter über Themen austauschen, die von der Gruppe gewünscht werden.

Die Kursleiterin ist als Gesprächsleiterin offen für Fragen und Anregungen.

**11:00 - 14:00 Uhr**

**Ev. Familienbildungsstätte**

**Kursleiterin: Silke Domann und Team**

**kostenfrei**

**mit Kinderbetreuung**

**Scharpenberg 1b, 45468 Mülheim an der Ruhr**

## **Kreativer Tanz - Auszeit für Alleinerziehende**

Wenn ich tanzen will, dann tanze ich nur für mich. Dieser Workshop soll alleinerziehenden Müttern und Vätern eine besondere Auszeit im herausfordernden Alltag ermöglichen. Mit viel Spaß kann der kreative Tanz neue Wege aufzeigen, um den eigenen Körper und Geist wieder in Balance zu bringen. Die Kombination aus Bewegungs- und Entspannungselementen fördert die Achtsamkeit (für sich), stärkt die Selbstwahrnehmung und erhöht das (eigene) Körperbewusstsein. Für den Kurs sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

**12:00 - 13:00 Uhr**

**Ev. Familienbildungsstätte**

**Kursleiterin: Stefanie Lotter, Pädagogin für Tanz und Bewegung und Entspannungstherapeutin**

**kostenfrei**

**mit Kinderbetreuung**

**Scharpenberg 1b, 45468 Mülheim an der Ruhr**

Bitte bequeme Kleidung, ein körpergroßes Handtuch und etwas zu trinken mitbringen.



## **Alleine schon stark - gemeinsam noch viel stärker**

Wir laden alle allein oder getrennt erziehenden Mütter und Väter zu einem Austausch- und Vernetzungstag ein. Hilfreich und anspornend ist der Austausch mit Menschen in ähnlicher Situation. Wir möchten Ihnen Raum bieten, um sich auszutauschen, von Erfahrungen zu profitieren oder einfach mal mit Gleichgesinnten zu reden. Das Treffen bietet auch Anregungen zu Erziehungsfragen und Tipps zum Umgang mit dem anderen Elternteil - und ganz viel Ermutigung für die eigene Achtsamkeit im oftmals herausfordernden Berufs- und Erziehungsalltag. Auch für die Kinder ist an diesem Tag gesorgt.

**14:00 - 18:00 Uhr**

**Katholische Erwachsenen- und Familienbildung  
Mülheim an der Ruhr**

**Leitung: Mechthild Schiller-Lang,**

**Susanne Oldenburg**

**Katholisches Stadthaus Mülheim**

**kostenfrei**

**Althofstraße 8, 45468 Mülheim an der Ruhr**

Anmeldung unter:

[www.kefb.info](http://www.kefb.info)

[oberhausen@kefb.info](mailto:oberhausen@kefb.info)

0208/859963740

# MONTAG 04.03.2024

---

## **Bewerbungs- und Berufscoaching für Alleinerziehende**

Das Coaching unterstützt Sie bei der:

- beruflichen Neuorientierung
- Suche nach einem Beschäftigungsverhältnis
- Arbeitsmarktrecherche und Klärung von Zugangsvoraussetzungen
- Optimierung der Bewerbungsunterlagen
- Vorbereitung auf Bewerbungsgespräche

**10:00 - 14:00 Uhr**

**AWO-Kreisverband Mülheim an der Ruhr e. V.  
Familienbildungswerk**

**Kinder sind herzlich willkommen**

**Hauskampstr. 58, 45476 Mülheim an der Ruhr  
kostenfrei**

keine Anmeldung erforderlich



## Workshop Schwarzlicht-Theater

für Kinder zwischen 9-11 Jahren und  
ihr(em) Elternteil

In dem Workshop lernen wir die Bühne und das Theater in einem ganz besonderen Licht kennen und bringen eine Geschichte mit bunten Neonfarben und Schwarzlicht zum Leuchten.

Dabei verteilen wir Rollen und basteln Kostüme und Requisiten selbst. Nachdem geprobt wurde, führen wir unser fertiges Stück auf.

## Unterhaltsrecht - Was steht mir bei einer Trennung oder Scheidung unter finanziellen Aspekten zu?

Der Vortrag beschäftigt sich mit aktuellen Fragen des Unterhaltsrechts, z.B.:

- Wann muss eine Erwerbstätigkeit aufgenommen werden?
- Dauer des Unterhalts
- Dauer des Kindesunterhalts
- Sonderbedarf, zum Beispiel Kindergartenkosten
- Kosten der Klassenfahrt

Dieser Abend gibt Ihnen die Gelegenheit, sich zu informieren und mit der Referentin individuelle Themen anzusprechen.

**16:30 -18:30 Uhr**

**Theater an der Ruhr**

**Leitung: Sarah Kranenpoot,  
Theaterpädagogin am Theater an der Ruhr  
kostenfrei**

**Probebühne 1, Ruhrorter Straße 108-110,  
45478 Mülheim an der Ruhr**

Anmeldung ab sofort bis zum 01.03.2024 unter:  
Anlaufstelle für Alleinerziehende  
0208/4551547 oder 0208/4551548  
alleinerziehend@muelheim-ruhr.de

**19:00 - 20:30 Uhr**

**In Kooperation mit Familienzentrum**

**„Kleine Strolche“**

**Kursleiterin: Andrea Thul Rechtsanwältin  
kostenfrei**

**Feldstr. 17, 45478 Mülheim an der Ruhr**

Anmeldung:  
montags bis freitags 09:00 bis 12:30 Uhr  
mittwochs durchgehend 09:00 bis 15:00 Uhr  
Kontakt:

Scharpenberg 1b, 45468 Mülheim an der Ruhr  
0208/3003 333  
info@evfamilienbildung.de  
www.evfamilienbildung.de

# DIENSTAG 05.03.2024

---

## **Osterbacken für alleinerziehende Familien**

Wir backen Osternester und Osterhasen aus Hefeteig. Du magst lieber eine Blume, eine Sonne oder ein Krokodil backen? Wir probieren es aus und lassen es uns schmecken!

**15:00 - 17:15 Uhr**

max. Teilnehmer Anzahl: 10-12 Elternteile mit Kindern

### **Ev. Familienbildungsstätte**

**Kursleiterin: Heike Stuhmann,  
ganzeitliche Ernährungsberaterin  
kostenfrei**

**Anmeldung erforderlich**

**Scharpenberg 1b, 45468 Mülheim an der Ruhr**

Anmeldung:

montags bis freitags 09:00 bis 12:30 Uhr

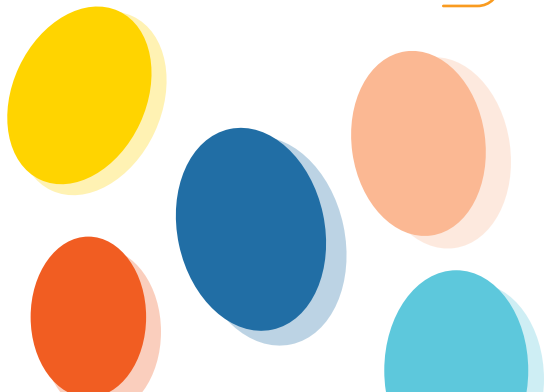
mittwochs durchgehend 09:00 bis 15:00 Uhr

Kontakt:

Scharpenberg 1b, 45468 Mülheim an der Ruhr  
0208/3003333

[info@evfamilienbildung.de](mailto:info@evfamilienbildung.de)

[www.evfamilienbildung.de](http://www.evfamilienbildung.de)





# MITTWOCH 06.03.2024

## Fit Parents

Fit! Parents! - Das ganzheitliche Fitness-, Cardio- und Kraft-Workout speziell für Eltern. Das Workout startet mit einem allgemeinen Warm-Up, danach geht es weiter mit der Kräftigung der großen Muskelgruppen. Dies alles ist auf Musik abgestimmt, sodass Du gar nicht merkst, wie Du dich anstrengst. Es folgt ein Intervalltraining mit Übungen für den ganzen Körper. Hier trainierst Du in deinem eigenen Tempo und Deiner eigenen Intensität und wirst trotzdem durch die Gruppe motiviert. Wir schließen mit einem Cool Down und entspannendem Stretching ab.

## Kraftquellen für Eltern – gestärkt in den Alltag

Sind Sie im Alltag oft gestresst und wissen nicht mehr, wo Ihnen der Kopf steht? Würden Sie gerne wieder ausgeglichener sein und mehr Geduld im Umgang mit ihrem Kind haben? Damit sind Sie nicht allein und hier genau richtig! Wir bieten Ihnen in gemütlicher Atmosphäre Impulse für herausfordernde Erziehungssituationen, Austausch mit anderen Eltern und Raum zum Kräfte tanken.

## 09:00 - 10:15 Uhr

(max. 10 Personen wg. Raumgröße)

**Yin und Janka - Yoga.Bewegung.Tanz.**

**Ansprechpartnerin: Janka Wessler**

**kostenfrei**

**0151/57971819** (Mail über Homepage/ Formular ausfüllen)

**Luxemburger Allee 21a,**

**45481 Mülheim an der Ruhr**

Anmeldung:

Anlaufstelle für Alleinerziehende

0208/4551547 oder 0208/4551548

[alleinerziehend@muelheim-ruhr.de](mailto:alleinerziehend@muelheim-ruhr.de)

## 10:00 - 12:00 Uhr

**Ev. Beratungsstelle für Erziehungs-,**

**Ehe- und Lebensfragen**

**Linda Braß und Annette Zorn**

**Systemische Familientherapeutinnen**

**kostenfrei**

**keine Kinderbetreuung**

**Hagdorn 23, 45468 Mülheim an der Ruhr**

Anmeldung bis Montag, 04.03.24 unter 0208/32014

oder [beratungsstelle@kirche-muelheim.de](mailto:beratungsstelle@kirche-muelheim.de)

# DONNERSTAG 07.03.2024

---

## **Leistungsgewährung und Case- management des Job Centers Mülheim an der Ruhr - Offene Frage- runde mit Speed - Coaching**

In den Büroräumen der Anlaufstelle für Alleinerziehende findet eine offene Sprechstunde zu Themen rund um das SGB II (Bürgergeld) statt. Hier geht es nicht um Antragsstellung oder Änderung von Daten, sondern mehr darum, wie sich verschiedene Strategien der Alleinerziehenden auf die Höhe des Bürgergeldes auswirken können. Sie können direkt mit dem/der Bereichsleiter/in der Leistungsgewährung und des Casemanagements sprechen. Die BCA (Beauftragte für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt) Frau Otto wird ebenfalls vor Ort sein und ein Speed-Coaching anbieten.

**09:00 - 12:00 Uhr**

**kostenfrei**

**Löhberg 72, 45468 Mülheim an der Ruhr**

Anmeldung über Anlaufstelle für Alleinerziehende

Tel: 0208/455 1547 oder 0208/455 1548

[alleinerziehend@muelheim-ruhr.de](mailto:alleinerziehend@muelheim-ruhr.de)



## **Tag der offenen Tür in der Erziehungs- beratungsstelle der Stadt Mülheim an der Ruhr**

An unserem Tag der offenen Tür bieten wir die Möglichkeit, sich mit unserer Beratungsstelle vertraut zu machen und bei einer Tasse Kaffee oder Tee die Räume und uns kennen zu lernen. Wir erläutern in zwei Impulsvorträgen unsere Arbeit und das leicht zu erreichende niedrigschwellige Beratungsangebot für alle Eltern, wobei Alleinerziehende eine der größten Gruppen der ratsuchenden Eltern in unserer täglichen Beratungspraxis darstellen.

### **Impulsvorträge:**

Alleinerziehend, aber nicht allein! Psychosoziale Beratung und Unterstützung für alleinerziehende Eltern.

Beratung bei Trennung, Scheidung und Umgang. Eine Einführung in das Angebot der Trennungs- und Scheidungsberatung.

### **Familien vor Gericht – Impulsvortrag mit anschließender Fragerunde**

Richterin am Amtsgericht Hahn, die in unserer Stadt beim Familiengericht des Amtsgerichts Mülheim an der Ruhr tätig ist, gibt Ihnen nach einem kurzen Impulsvortrag zum Thema „Familien vor Gericht“ Raum für Ihre Fragen rund ums familiengerichtliche Verfahren.

**09:00 - 13:00 Uhr**

**Psychologisches Beratungszentrum /  
Erziehungsberatungsstelle**

**Ansprechpartner\*innen:**

**Christoph Wilkes und Barbara Cronau  
kostenfrei**

**Heinrich-Melzer-Str. 1, 45468 Mülheim an der Ruhr  
0208/455 4550**

**erziehungsberatungsstelle@muelheim-ruhr.de  
ohne Anmeldung**

**09:30 Uhr**

**11:00 Uhr**

**13:00 - 14:30 Uhr**

**Anlaufstelle für Alleinerziehende  
kostenfrei**

**Löhberg 72, 45468 Mülheim an der Ruhr**

Anmeldung über Anlaufstelle für Alleinerziehende  
Tel: 0208/455 1547 oder 0208/455 1548  
alleinerziehend@muelheim-ruhr.de

# FREITAG 08.03.2024

---

## Eine Schatzsuche für alleinerziehende Mamas und Papas und ihre kleinen Entdecker

Die Beauftragten für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt der Agentur für Arbeit, Frau Steinhoff, und vom Jobcenter Mülheim, Frau Otto, bieten einen besonderen Spaziergang an:

### Walk & Talk für Alleinerziehende mit ihren Kindern durch den Witthausbusch.

Eine Schatzsuche für alleinerziehende Mamas und Papas und ihre kleinen Entdecker. Für die Erwachsenen gibt es Input zu (Teilzeit-) Ausbildung, Arbeitsaufnahme und Übungen zur Stärkung der Resilienz. Die Kinder basteln parallel ein Natur-Projekt. Expertinnen begleiten die Wandergruppe.

**09:00 - 11:00 Uhr**

Treffpunkt: 08:45 Uhr am Arche-Park (Kleintierzoo)

#### **kostenfrei**

Anmeldung über die Anlaufstelle für Alleinerziehende  
0208/455 1547 oder 0208/455 1548  
[alleinerziehend@muelheim-ruhr.de](mailto:alleinerziehend@muelheim-ruhr.de)



## Internationaler Schwangeren - und Mami-Treff

Im Rahmen unseres Angebots *Mami & me*, einem offenen Gruppentreff für schwangere Frauen und Müttern aus aller Welt mit unter 3-jährigen Kindern sind wir auch für Alleinerziehende Ansprechpartnerinnen. Hier erfahren Sie mehr über die breite Angebotspalette der Caritas- Sozialdienste e. V. für Hilfesuchende und können sich mit Gleichgesinnten austauschen.

## Neues zum Bürgergeld und SGB II für Alleinerziehende

In diesem Workshop wird die Beratungsstelle Arbeit vorgestellt und ein Überblick über das neue Bürgergeld und über sonstige mögliche finanzielle Hilfen für Alleinerziehende gegeben. Welche Unterstützung ist möglich und worauf muss ich bei der Beantragung von Geldern und beim Bescheid achten.

**09:00 - 11:30 Uhr**

**Caritas Mülheim an der Ruhr**  
**In der Kleiderkammer „Ringelsöckchen“**  
**kostenfrei**  
**Am Caritas-Zentrum St. Raphael**  
**Hingbergstraße 176, 45470 Mülheim an der Ruhr**  
ohne Anmeldung

**09:00 - 12:00 Uhr**

**Beratungsstelle Arbeit Im Styrumer Treff**  
**kostenfrei**  
**Rosenkamp 3, 45476 Mülheim an der Ruhr**  
Anmeldung bis zum 06.03.2024 bei  
Nadine Dobberstein  
Beratungsstelle Arbeit  
0208/444 68 52  
[n.dobberstein@die-kurbel-oberhausen.de](mailto:n.dobberstein@die-kurbel-oberhausen.de)  
[www.die-kurbel-oberhausen.de](http://www.die-kurbel-oberhausen.de)



## Alexandra Zykunov liest aus ihrem neuen Buch

Am feministischen Kampftag liest Bestsellerautorin Alexandra Zykunov auf Einladung der Gleichstellung der HRW aus ihrem neuen Buch **„Was wollt ihr denn noch alles?!“ Zahlen, Fakten und Absurditäten über unsere ach-so-tolle Gleichberechtigung.**

In ihrem unnachahmlich wütend-witzigen Ton trägt sie unbekannte, absurde, aber leider sehr reale Zahlen, Studien und Unmöglichkeiten zusammen, die schmerzvoll aufzeigen, wo Frauen benachteiligt werden und wodurch ihr Leben anstrengender, ärmer und im Zweifelsfall lebensgefährlicher wird. Auch heute noch. Das Patriarchat ist wohl noch nicht ganz am Ende – aber der Kampf ist eröffnet!

## Long time no dance. Frauendisco am Frauentag.

Es gibt viel zu wenige Gelegenheiten zum Feiern. Einfach mal den ganzen Abend tanzen, fröhlich sein, mit Freundinnen einen netten Abend verbringen, quatschen, etwas trinken. So wird am Internationalen Frauentag mit vielen Frauen jeden Alters und jeder Nationalität gefeiert. Die Gleichstellungsstelle Mülheim veranstaltet die Party in Kooperation mit dem Ringlokschuppen. Um 18 Uhr steht dann DJ "diesuse" an den Turntables und legt Tanzbares quer durch die Musikstile auf.

17:00 Uhr

**Zentrale Gleichstellung der Hochschule Ruhr West in Kooperation mit der Gleichstellungsstelle Mülheim an der Ruhr und dem Ringlokschuppen kostenfrei**

**Auf Wunsch mit Kinderbetreuung  
Ringlokschuppen Ruhr**

**Am Schloß Broich 38, 45479 Mülheim an der Ruhr**  
Anmeldung und weitere Informationen:  
[gleichstellung@hs-ruhrwest.de](mailto:gleichstellung@hs-ruhrwest.de)

18:00 Uhr

Einlass ab 17:30 Uhr

**Gleichstellungsstelle Mülheim an der Ruhr in Kooperation mit der Gleichstellung der HRW und mit dem Ringlokschuppen kostenfrei**

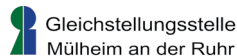
**Am Schloß Broich 38, 45479 Mülheim an der Ruhr**

## Übergeordnet für die Aktionswoche:

In der Aktionswoche können alle Alleinerziehenden die **Theatervorstellungen vom Theater an der Ruhr** kostenlos besuchen.

Anmeldung ist erforderlich unter:  
Anlaufstelle für Alleinerziehende  
0208/455 547 oder 0208/4551548  
alleinerziehend@muelheim-ruhr.de

## Unsere Kooperationspartner\*innen:



Mit finanzieller Unterstützung des Landes Nordrhein-Westfalen und der Europäischen Union



Ministerium für Arbeit,  
Gesundheit und Soziales  
des Landes Nordrhein-Westfalen



Hier gelangen Sie  
zur Internetseite  
der Aktionswoche.



# ANLAUFSTELLE FÜR ALLEINERZIEHENDE

INFORMIEREN – BERATEN – VERNETZEN