



Verband alleinerziehender Mütter und Väter  
Landesverband Schleswig-Holstein e.V.



SERVICE

# WIR SIND FÜR SIE DA!

Sie befinden sich hier:

[Startseite SH](#)

[Service](#)

[Anlaufstellen](#)

## Anlaufstellen

**Hier finden Sie die Anlaufstellen themenbezogen geordnet:**

[Beruf](#)

[Bürgerbeauftragte für soziale Angelegenheiten](#)

[Bundesstiftung Mutter und Kind](#)

[Erziehungs-, Familien- und Lebensberatung](#)

[Familienbezogene Leistungen](#)

[Frauennotruf](#)

[Gesundheit](#)

[Gleichstellungsbeauftragte in Schleswig-Holstein](#)

[Gruppenunterkünfte/Schullandheime](#)

[Mutter-Kind Kuren](#)

[Rechtsberatung](#)

[Schuldnerberatung](#)

[Schwangerschaftsberatung/Schwangerschaftskonfliktberatung](#)

[Sozialberatung](#)

[Studierende](#)

## Beruf

### Beratungsstellen Frau & Beruf

Angebote, Anschriften, Ansprechpartner und Öffnungszeiten der elf Beratungsstellen Frau & Beruf im Land Schleswig-Holstein finden Sie unter [www.frau-und-beruf-sh.de](http://www.frau-und-beruf-sh.de)

### Beratung beim beruflichen Wiedereinstieg nach der Familienphase

Beauftragte für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt in den Agenturen für Arbeit in Schleswig-Holstein

Bad Oldesloe: Frau Freund und Frau Osada Tel. 04531/167-393

Elmshorn: Frau Lötzer und Frau Fritsche Tel. 04121/480-379

Flensburg: Frau Barckmann Tel. 0461/819-464

Heide: Frau Flüh Tel. 0481/98-377

Kiel: Frau Schütt Tel. 0431/709-1118

Lübeck: Frau Koop Tel. 0451/588-254

Neumünster: Frau Schmidt Tel. 04321/943-210

### Familie und Arbeitswelt

Das Internetportal [www.familie-und-arbeitswelt.de](http://www.familie-und-arbeitswelt.de) hält viele Informationen und Hilfestellungen rund um das Thema Familie und Beruf bereit.

### Frauennetzwerk

Das Frauennetzwerk zur Arbeitssituation e.V. unterhält ein landesweites Bildungs- und Beratungszentrum mit zwei Beratungsstellen in Kiel und Lübeck und Beratungsangeboten zu den Themen Berufliche Perspektiven entwickeln, Know-How am Arbeitsplatz und Existenzgründung. Weitere Informationen zu den Projekten und Unterstützungsangeboten finden Sie auf der Homepage unter [www.frauennetzwerk-sh.de](http://www.frauennetzwerk-sh.de).

### Bürgerbeauftragte für soziale Angelegenheiten

### Die Bürgerbeauftragte für soziale Angelegenheiten des Landes Schleswig-Holstein

Karolinenweg 1  
24105 Kiel

Tel. 0431/988-1240

Fax 0431/988-1239

E-Mail: [Buengerbeauftragte\(at\)landtag.ltsh.de](mailto:Buengerbeauftragte(at)landtag.ltsh.de)

Die Bürgerbeauftragte hat die Aufgabe in sozialen Angelegenheiten zu informieren und zu beraten, sowie persönliche Anliegen gegenüber Behörden zu vertreten.

## Bundesstiftung Mutter und Kind

### Ministerium für Justiz, Frauen, Jugend und Familie

Gisela Schultz Tel. 0431/988-5543 mo.-do. von 7.30 - 13.30

Hier können Sie die Anschrift der Beratungsstelle in Ihrer Nähe erfragen, bei der Sie in den ersten Monaten Ihrer Schwangerschaft einen einkommensabhängigen Antrag auf Stiftungsmittel stellen können. Im Ministerium selbst werden keine Anträge entgegengenommen.

Weitere Informationen und die Anschriften der Beratungsstellen in Ihrer Nähe können Sie unter folgendem Link abrufen:

[www.bundesstiftung-mutter-und-kind.de](http://www.bundesstiftung-mutter-und-kind.de).

## Erziehungs-, Familien- und Lebensberatung

Erziehungs-, Familien- und Lebensberatungsstellen der Ev. Kirche Schleswig-Holstein

Die Ev. Kirche Schleswig-Holstein unterhält insgesamt 48 Beratungsstellen. Die Adresse der Beratungsstelle in Ihrer Region erfahren Sie unter folgender Anschrift:

Diakonisches Werk Schleswig-Holstein

Kanalufer 48

24768 Rendsburg

Tel. 04331/593-242 oder 241

## Familienbezogene Leistungen

### Kindergeld

Die Anträge für Kindergeld und Kinderzuschlag erhalten Sie bei den zuständigen Familienkassen.

Allgemeine Beratung

Mo-Do 07:00 - 16:00 Uhr, Fr 07:00 - 13:00 Uhr  
unter der Telefonnummer: 01801 / 546337 (Ortstarif)  
Zahlungstermine (24-Stunden-Service)  
01801 / 924586

Familienkasse  
Sandkamp 3  
23843 Bad Oldesloe  
E-Mail: Familienkasse-BadOldesloe@arbeitsagentur.de  
Fax-Nr.: 04531 / 167-366  
Öffnungszeiten: Mo,Di,Do,Fr 07:30 - 12:00 Uhr

Familienkasse  
Bauerweg 23  
25335 Elmshorn  
E-Mail: Familienkasse-Elmshorn@arbeitsagentur.de  
Fax-Nr.: 04121 / 480-560615  
Öffnungszeiten: täglich 08:00 - 12:00, Do 16:0 - 18:00 Uhr

Familienkasse  
Eckernförder Landstraße 65  
24941 Flensburg  
E-Mail: Familienkasse-Flensburg@arbeitsagentur.de  
Fax-Nr.: 0461 / 99572-199  
Öffnungszeiten: Mo,Di,Fr 07:30 - 12:30, Do bis 18:00 Uhr

Familienkasse Heide; zuständige Familienkasse Elmshorn  
Familienkasse Kiel; zuständige Familienkasse Flensburg  
Familienkasse Lübeck; zuständige Familienkasse Bad Oldesloe  
Familienkasse Neumünster; zuständige Familienkasse Flensburg

## Elterngeld

Die Anträge für das Elterngeld werden bei den Außenstellen des Landesamtes für soziale Dienste Schleswig-Holstein beantragt und abgegeben.

Kreise Dithmarschen, Nordfriesland, Pinneberg, Steinburg  
Außenstelle Heide  
Neue Anlage 9  
25746 Heide

Tel: 0481/6960  
Fax: 0481/696-198  
Email: post.hei@lasd-sh.de

Montag - Freitag 8.00 - 12.00 Uhr oder nach Vereinbarung

Kreis Plön, Städte Kiel und Neumünster

Außenstelle Kiel

Gartenstraße 7

24103 Kiel

Tel: 0431/9827-0

Fax: 0431/9827-2515

Email: [post.ki@lasd-sh.de](mailto:post.ki@lasd-sh.de)

Besuchszeiten

Montag - Freitag 8.30 - 12.00 Uhr oder nach Vereinbarung

Kreise Herzogtum Lauenburg, Ostholstein, Segeberg, Stormarn, Stadt Lübeck

Außenstelle Lübeck

Große Burgstr. 4

23552 Lübeck

Tel: 0451/1406-0

Fax: 0451/1406499

Email: [post.hl@lasd-sh.de](mailto:post.hl@lasd-sh.de)

Besuchszeiten

Montag - Freitag 8.30 - 12.00 Uhr oder nach Vereinbarung

Kreise Rendsburg-Eckernförde, Schleswig-Flensburg, Stadt Flensburg

Außenstelle Schleswig

Seminarweg 6

24837 Schleswig

Tel: 04621/806-0

Fax: 04621/29583

Email: [post.sl@lasd-sh.de](mailto:post.sl@lasd-sh.de)

Besuchszeiten

Montag - Freitag 8.30 - 12.00 Uhr oder nach Vereinbarung

## Frauennotruf

### Landesverband Frauenberatung Schleswig-Holstein e.V.

Tel. 0431/9969363

Internet: [www.frauenberatung-sh.de](http://www.frauenberatung-sh.de)

Unter der o.g. Telefonnummer erhalten Sie die Adresse einer Beratungsstelle vom Frauennotruf in Ihrer Nähe.

## Frauenhelpline - Notruf für Frauen

Unter der Telefonnummer 0700-99911444 können Sie die Frauenhelpline werktags von 18.00-03.00 und an Wochenenden und Feiertagen von 10.00-03.00 erreichen. Der Anruf kostet 6,2 Cent pro Minute aus dem Festnetz. Die Frauenhelpline ist auch im Internet vertreten:

[www.helpline-sh.de](http://www.helpline-sh.de)

## Hilfetelefon Gewalt gegen Frauen

Seit dem 06. März 2013 ist das Hilfetelefon Gewalt gegen Frauen gestartet. Das Hilfetelefon Gewalt gegen Frauen bietet Betroffenen erstmals die Möglichkeit, sich bundesweit zu jeder Zeit anonym, kompetent, sicher und barrierefrei beraten zu lassen. Die Mitarbeiterinnen stehen hilfeschuchenden Frauen vertraulich zur Seite und leiten sie bei Bedarf an die passenden Unterstützungsangebote vor Ort weiter.

Im Internet zu finden unter <https://www.hilfetelefon.de/de/startseite/> oder erreichbar unter **08000116016**

## Gesundheit

Landesvereinigung für Gesundheitsförderung e.V.

in Schleswig-Holstein

Flämische Straße 6-10

24103 Kiel

Tel. 0431/94294

E-Mail: [lv.gesundheit\(at\)t-online.de](mailto:lv.gesundheit(at)t-online.de)

Internet: [www.lv-gesundheit-sh.de](http://www.lv-gesundheit-sh.de)

Landesverband für Körper- und Mehrfachbehinderte Schleswig-Holstein

Villenweg 18 24119 Kronshagen Tel. 0431-589818 E-Mail [lv-koerperbeh-](mailto:lv-koerperbeh-sh(at)t-online.de)

[sh\(at\)t-online.de](mailto:lv-koerperbeh-sh(at)t-online.de) und [www.lv-koerperbeh-sh.de](http://www.lv-koerperbeh-sh.de)

## Medizinauskunft.de

Die Medizinauskunft bietet Hilfesuchenden das bundesweit umfangreichste Verzeichnis von allen Berufsgruppen aus dem Gesundheitswesen, Beratungsstellen und Selbsthilfegruppen.

## [www.psych-info.de](http://www.psych-info.de)

Diese Online-Datenbank hilft Ratsuchenden aus dem Raum Hamburg, Bremen, Niedersachsen und Schleswig-Holstein einen geeigneten Psychotherapeuten in Wohnortnähe zu finden. Der Service ist kostenlos. Es lassen sich auch detaillierte Suchkriterien eingeben.

## Gleichstellungsbeauftragte in Schleswig-Holstein

In den Kreisen und kreisfreien Städte in Schleswig-Holstein arbeiten hauptamtliche Gleichstellungsbeauftragte. In Gemeinden unter 10.000 Einwohnern arbeiten ehrenamtliche Gleichstellungsbeauftragte.

Sie sind eine Anlaufstelle für viele Fragen und Belange, die auch Alleinerziehende beschäftigen. Hier erhalten Sie auch Informationen über Angebote in ihrer Region.

Die für Sie zuständige Gleichstellungsbeauftragte erreichen Sie über die zentrale Vermittlung Ihrer Kommunalverwaltung oder Sie schauen auf der Homepage der Gleichstellungsbeauftragten in Schleswig-Holstein unter [www.gleichstellung-sh.de](http://www.gleichstellung-sh.de).

## Gruppenunterkünfte/Schullandheime

Diese Webseite ist das größte Verzeichnis für Gruppenunterkünfte in Deutschland und sehr interessant für alle, die eine Unterkunft in Deutschland suchen. Zudem besitzt die Homepage ein großes Verzeichnis für Schullandheime.

Die Homepage erreichen Sie unter:

<http://www.gruppenunterkuenfte.de/index.html>

## Mutter-Kind-Kuren

**Beratung, Hilfe bei der Antragstellung und Vermittlung von Kureinrichtungen erhalten Sie bei den freien Wohlfahrtsverbänden.**

An dieser Stelle geben wir Ihnen folgende Anschrift an:

Deutscher Paritätischer Wohlfahrtsverband  
Landesverband Schleswig-Holstein  
Beselerallee 57  
24105 Kiel

Frau Bold Tel. 0431-56225 oder Frau Szillart Tel. 0431-560226

E-Mail: [kuren\(at\)paritaet-sh.org](mailto:kuren(at)paritaet-sh.org)

Persönliche Beratung nur nach telefonischer Anmeldung.

## **Vorsorge + Reha an Nord-und Ostsee für Mutter und Kind**

Beratung und Anmeldung:

Nordelbisches Frauenwerk  
Gartenstraße 20

24103 Kiel

Tel. 0431-55779100

E-Mail: [frauenwerk\(at\)ne-fw.de](mailto:frauenwerk(at)ne-fw.de)

Internet: [www.ne-fw.de](http://www.ne-fw.de)

### **DRK-Kur und Reha gGmbH**

Beratung und Vermittlung von Mutter/Vater-Kind-Kuren

Klaus-Groth-Platz 1

24105 Kiel

Ansprechpartnerin: Susann Döring

Tel. 0431-5707-0/-530

E-Mail: [susann.doering@drk-sh.de](mailto:susann.doering@drk-sh.de)

Beratungsgespräche nach telefonischer Terminabsprache

Aufgepasst bei neuen Wahlтарifen der Krankenkassen: Mütter- und Mutter-Kind-Kuren können trotz Pflichtleistung wegfallen.

## **Schuldnerberatung**

### **Koordinierungsstelle Schuldnerberatung in Schleswig-Holstein**

Kanalufer 48

24768 Rendsburg

Tel. 04311593-186 u. 187

Fax 04331/593-245

E-Mail: [info\(at\)schuldnerberatung-sh.de](mailto:info(at)schuldnerberatung-sh.de)

Die Koordinierungsstelle erteilt keine Einzelberatung. Hier erhalten Sie die Adresse der nächstliegenden Schuldnerberatungsstelle in Ihrer Region.

## **Schwangerschaftsberatung/Schwangerschaftskonfliktberatung**

### **Sozialdienst Kath. Frauen**

Kiel, Muhliustr. 67 Tel. 0431/554766

Neumünster, Linienstr. 1 , Tel. 04321/14270

Flensburg, Dr.-Todsens-Str.4, Tel. 0461/24824

Eutin, Plöner Str. 46a, Tel. 04521/78108

Elmshorn, Feldstr. 24a, Tel. 04121/24881

## pro familia Landesverband Schleswig-Holstein e.V.

Marienstr. 29-31  
24937 Flensburg  
Tel. 0461/9092620  
E-Mail: [lv.schleswi-holstein\(at\)profamilia.de](mailto:lv.schleswi-holstein(at)profamilia.de)  
Internet: [www.](http://www.profamilia.de)

In Schleswig-Holstein gibt es 13 regionale Beratungsstellen von pro familia. Über den Landesverband erhalten Sie die Adresse der Beratungsstelle in Ihrer Nähe.

## Schwangerschaftskonfliktberatung – Beratungsstellen der Ev. Kirche Schleswig-Holstein

Die Ev. Kirche Schleswig-Holstein unterhält insgesamt 15 Schwangerschaftskonfliktberatungsstellen. Die Adresse der Beratungsstelle in Ihrer Region erfahren Sie unter folgender Anschrift:

Diakonisches Werk Schleswig-Holstein  
Kanalufer 48  
24768 Rendsburg  
Tel. 04331/593-242 oder 241

## Sozialberatung

### Sozialdienst Kath. Frauen

Kiel, Muhliustr. 67 Tel. 0431/554766  
Neumünster, Linienstr. 1 , Tel. 04321/14270  
Flensburg, Dr.-Todsens-Str.4, Tel. 0461/24824  
Eutin, Plöner Str. 46a, Tel. 04521/78108  
Elmshorn, Feldstr. 24a, Tel. 04121/24881

### Caritasverband

Lübeck, Fegefeuer 2, Tel. 0451/7994601

Die o.g. Stellen bieten Beratung für Frauen, Familien und Schwangere an. Hier können Sie auch Anträge für die Bundesstiftung "Mutter und Kind" stellen.

## pro familia Landesverband Schleswig-Holstein e.V.

Marienstr. 29-31

24937 Flensburg

Tel. 0461/9092620

E-Mail: [lv.schleswi-holstein\(at\)profamilia.de](mailto:lv.schleswi-holstein(at)profamilia.de)

Internet: [www.profamilia-sh.de](http://www.profamilia-sh.de)

In Schleswig-Holstein gibt es 13 regionale Beratungsstellen von pro familia. Über den Landesverband erhalten Sie die Adresse der Beratungsstelle in Ihrer Nähe.

## Studierende

Das Studentenwerk in Schleswig-Holstein und der AstA bieten psychologische Beratung, Sozialberatung und Beratung zur Kinderbetreuung an.

## Angebote des Studentenwerks Schleswig-Holstein

### Psychologische Beratung

Kiel: Marie-Therese Bockhorst, Anja Schröder Braun Tel. 0431/8816-325

Lübeck: Marie-Therese Bockhorst Tel. 0451/500-5942

### Sozialberatung

Kiel: Daniela Evers Tel. 0431/8816-230 E-Mail: [evers\(at\)studentenwerk.sh](mailto:evers(at)studentenwerk.sh)

Flensburg: Elisabeth Sebald Tel. 0461/805-1944

Heide: Agnes Geers Tel. 0481/8555-180

### Beratung zur Kinderbetreuung (für alle Standorte)

Ilseidore Keitel und Angelika Prochnow Tel. 0431/8816-185 und 189

### Beratung für Studierende mit Kind

AstA der Christian-Albrecht-Universität:

Anika Erbguth Tel. 0431/880-2647/57

Der AStA der Universität Kiel bietet im AStA-Büro an der Mensa 1 dienstags von 12.00-14.00 Uhr eine spezielle Beratung für Studierende mit Kind an Tel. 880-2647.