



Frankfurter
Alleinerziehenden
Netzwerk

Eltern bleiben – immer!

Hinweise und Anlaufstellen
für Eltern



Inhalt

Wenn aus Paaren Eltern werden

Seite 5

Eltern

Wenn es mal Streit gibt

Seite 9

Streit

Wenn aus Streit Krisen werden

Seite 13

Krisen

Getrennt! Was nun?

Seite 17

Trennung

Die Kinder im Blick behalten

Seite 21

Kinder

Familie und Beruf vereinbaren

Seite 25

Arbeiten

Das liebe Geld

Seite 29

Finanzen

Wenn aus einem Haushalt zwei werden

Seite 33

Wohnen

Gemeinsam klappt es besser

Seite 37

Hilfe

Entlastung tut gut

Seite 41

Freizeit

Kennen Sie Ihre Rechte?

Seite 47

Infos



Wenn aus Paaren Eltern werden

Die Geburt eines Kindes bringt viele Veränderungen mit sich und hat einen großen Einfluss auf die Partnerschaft. Die Eltern tragen zusammen die Verantwortung und haben Vorbildfunktion für das Kind.

www 

Paar- und Schwangerschaftsberatungsstellen:
[www.netzwerk-fruehe-hilfen-frankfurt.de/
schwangerenberatungsstellen.html](http://www.netzwerk-fruehe-hilfen-frankfurt.de/schwangerenberatungsstellen.html)

Familienbildungsstätten in Frankfurt:
www.familienbildung-in-frankfurt.de

www.frankfurt.de
→ Jugend- und Sozialamt
→ Beistandschaft
→ Standesamt

Gut zu wissen

Mit Zustimmung der Mutter kann die Vaterschaft beim Jugendamt oder Standesamt beurkundet werden – auch schon vor der Geburt des Kindes. Auch Eltern, die nicht miteinander verheiratet sind, können gemeinsam das Sorgerecht für ein Kind haben.





Wenn es mal Streit gibt

Streit kommt in allen Familien vor, über Alltägliches, die Ordnung im Haushalt oder die Kindererziehung. Wichtig ist, dass Eltern sachlich bleiben und versuchen, den anderen zu verstehen. Gelingt das nicht, kann Streit zu Wut, Enttäuschung, Angst, Stress, Beleidigungen und Gewalt führen.

Oft ist es gut, wenn Eltern bei Konflikten Hilfe bekommen. Denn auch Streiten muss man lernen. Die Familienbildungsstätten bieten dazu Kurse an. Oder die Kinder-, Jugend- und Elternberatung kann Sie unterstützen.

Streit muss nicht zu einer Trennung führen.

[www](#) 

Kinder-, Jugend- und Elternberatung in Frankfurt:
www.ebfffm.de

Deutscher Kinderschutzbund:
www.kinderschutzbund-frankfurt.de

Familienbildungsstätten in Frankfurt:
www.familienbildung-in-frankfurt.de

Gut zu wissen

Rufen Sie das Elterntelefon an, wenn Sie sich Sorgen machen, sich überfordert oder hilflos fühlen. Speziell ausgebildete Beraterinnen und Berater wissen, vor welchen Herausforderungen Eltern stehen und helfen Ihnen, Lösungen zu finden: bei Erziehungsproblemen, Schwierigkeiten in der Schule, Familienkrisen, Gewalt, Sucht oder Internet-Gefahren.
Telefon: 0800 111 0 550



Oft kommen Elternteile aus unterschiedlichen Ländern und verschiedenen Kulturkreisen. Manchmal gibt es deswegen Fragen oder Konflikte in der Familie. Gemeinsam kann man darüber sprechen.

[www](#) 

Verband binationaler Familien und Partnerschaften:
www.verband-binationaler.de



Wenn aus Streit Krisen werden

Die Entscheidung für oder gegen eine Trennung sollte unabhängig von den Kindern getroffen werden. Eine Trennung ist für alle Beteiligten eine Belastung, aber auch eine Chance auf mehr Zufriedenheit und bessere Entwicklungsbedingungen für die Kinder.

Suchen Sie sich Hilfe, um diese Entscheidung zu treffen: Beratungsstellen haben viel Erfahrung und helfen vertraulich.

www 

Kinder-, Jugend- und Elternberatung in Frankfurt:
www.ebfffm.de

Deutscher Kinderschutzbund:
www.kinderschutzbund-frankfurt.de

Verband alleinerziehender Mütter und Väter:
www.vamv-frankfurt.de

Väteraufbruch für Kinder:
www.frankfurt.vaeteraufbruch.de

www.frankfurt.de
→ Sozialrathäuser

Gut zu wissen

Das Erleben von Gewalt in der Familie belastet Kinder sehr. Auch wenn die Kinder selbst nicht geschlagen werden, sondern Zeugen*innen von Gewalt gegen einen Elternteil sind. Bitte suchen Sie daher frühzeitig Beratung und Unterstützung für sich selbst und Ihre Kinder. Sie können sich an eine der 14 Erziehungsberatungsstellen in Frankfurt (www.ebfffm.de) oder das Frankfurter Kinder- und Jugendschutztelefon wenden: täglich bis 23 Uhr unter der kostenlosen Rufnummer 0800 20 10 111 oder unter www.kinderschutz-frankfurt.de.

Das Hilfetelefon „Gewalt gegen Frauen“ unter der Nummer 08000 116 016 ist ein Beratungsangebot für Frauen, die Gewalt erlebt haben oder noch erleben. Die Beratung ist anonym und kostenfrei.

www 

Frauen helfen Frauen e.V.
www.frauenhaus-ffm.de





Getrennt! Was nun?

Auch wenn Sie sich als Paar trennen, bleiben Sie Eltern. Klären Sie, wie es nach der Trennung weitergeht.

Kinder haben das Recht auf Kontakt mit beiden Elternteilen. Arbeiten Sie an einer einvernehmlichen Regelung über Umgang und Unterhalt. Vermeiden Sie Streit und lange Gerichtsverfahren.

Überlegen Sie, wie es für die Familie am besten weitergeht. Wichtige Themen, die geklärt werden müssen, sind ...

... die Kinder

Wo wohnen sie?
Wer betreut sie?
Wer kümmert sich um was?

... das Wohnen

Wer lebt wann mit wem zusammen?
Wer lebt mit wem?

... die Finanzen

Wer arbeitet wann?
Wer arbeitet wie viel?
Welche Kosten entstehen und wer trägt sie?
Welche Stellen können unterstützen?

... die Zeit

Hat jede*r in der Familie Zeit für sich und die eigenen Bedürfnisse?
Wie können die Kinder mit beiden Eltern Zeit verbringen?

www 

www.bmfsfj.de

→ Service/Publicationen: „Eltern bleiben Eltern – Hilfen für Kinder bei Trennung und Scheidung“

www.fruehe-kindheit-online.de

→ Der empfehlenswerte Ratgeber „Wegweiser Umgang nach Trennung und Scheidung“ steht für 3 € zum Download bereit

www.vamv.de

→ Publikationen: „Elternvereinbarung – gemeinsam Sorgeverantwortung übernehmen!“ „Wegweiser für den Umgang“





Die Kinder im Blick behalten

Kinder reagieren auf eine Trennung oft mit Angst, Wut, Schuldgefühlen, Beschämung und Trauer. Das ist normal. Kinder wollen wissen, warum sich Eltern trennen. Suchen Sie sich Unterstützung, um es kindergerecht zu erklären.

Lassen Sie Ihr Kind wissen ...

- ... dass es nicht schuld an der Trennung ist. Wenn möglich, sprechen Sie gemeinsam mit Ihrem Kind.
- ... dass die Trennung Sache der Eltern ist.
- ... dass beide Eltern das Kind weiterhin lieb haben. Und dass es auch weiter beide Eltern lieb haben darf.
- ... dass es keinen Elternteil verliert.

Trauen Sie sich, Hilfe zu holen, z. B. in einer Kinder-, Jugend- und Elternberatung.



Trauernde Kinder

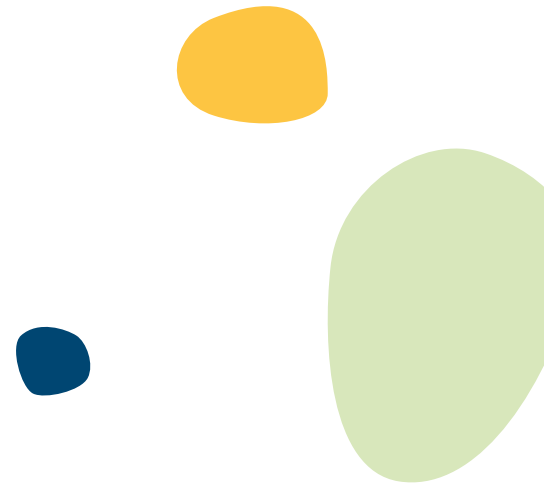
Manchmal werden Kinder durch den Tod eines Elternteils plötzlich Kinder von Alleinerziehenden. Die Sozialrathäuser beraten über geeignete Angebote, die Kinder und Jugendliche in ihrer Trauer und Lebenssituation wahr- und ernst nehmen.

www 

Kinder-, Jugend- und Elternberatung in Frankfurt:
www.ebfffm.de

Deutscher Kinderschutzbund:
www.kinderschutzbund-frankfurt.de

www.frankfurt.de
→ Sozialrathäuser





Familie und Beruf vereinbaren

Wenn sich Eltern trennen, müssen Mütter und Väter gut überlegen, wie viele Stunden sie arbeiten gehen.

Die Agentur für Arbeit bietet kostenlos Informationen und Beratung zum Wiedereinstieg nach der Familienzeit, zu Teilzeit und zur Vereinbarkeit von Familie und Beruf an.

www 

www.arbeitsagentur.de
→ Chancengleichheit, BiZ&DONNA im MainBIZ oder der Veranstaltungsdatenbank

Bundesministerium für Arbeit und Soziales:
www.bmas.de
→ Themen – Arbeitsrecht – Teilzeit

Gut zu wissen

Wenn Sie krank sind und nicht wissen, wer sich um Ihr Kind und den Haushalt kümmert ...
... sprechen Sie mit Ihrer Krankenversicherung.
... informieren Sie sich über eine Eltern-Kind-Kur.



www 

www.frankfurt.de
→ Sozialrathäuser
→ Kuren- und Gesundheitsberatung

Gut zu wissen

Wenn Ihr Kind krank ist und Sie berufstätig sind, haben Sie Anspruch auf Freistellung vom Arbeitsplatz. Pro Elternteil 10 Tage im Jahr, bei Alleinerziehenden 20 Tage. Für die Fehlzeit steht Ihnen – sofern Sie gesetzlich versichert sind – Krankengeld zu. Sie müssen dafür ein ärztliches Attest einreichen. Bei der Freistellung spielt es keine Rolle, ob Sie Teil- oder Vollzeit arbeiten.

Wenn Sie einen Betreuungsplatz für Ihr Kind brauchen, gehen Sie auf kindernetfrankfurt.de. Dort finden Sie Betreuungsplätze in Kita, Kindertagespflege, Hort sowie Betreuungsplätze am Ort Schule in der Erweiterten Schulischen Betreuung.

www 

www.kindernetfrankfurt.de

Gut zu wissen

Sollten durch die Betreuung des Kindes Kosten entstehen (Betreuungs- und Verpflegungskosten), können Sie in den Sozialrathäusern einen Antrag auf Übernahme dieser Kosten stellen.



Das liebe Geld

Eine Trennung kann die finanzielle Situation durcheinanderwirbeln. Wenn Sie überwiegend allein die Kinder betreuen, besteht Anspruch auf Kindesunterhalt durch den anderen Elternteil. Wird dieser nicht gezahlt, besteht Anspruch auf Unterhaltsvorschuss.

www 

www.frankfurt.de
→ Unterhaltsvorschuss

Den Kinderzuschlag erhalten Eltern, deren Einkommen nicht oder nur knapp für die gesamte Familie reicht. Dann besteht auch ein Anspruch auf Leistungen für Bildung und Teilhabe und es müssen keine Kita-Gebühren bezahlt werden. Eventuell haben Sie auch Anspruch auf Wohngeld.

www 

www.frankfurt.de
→ Kindergeld/Kinderzuschlag
→ Wohngeld

Wenn Sie Ihre Rechnungen nicht mehr bezahlen können oder Ihr Konto überzogen ist, helfen Ihnen die Schuldnerberatungsstellen weiter.

www 

Links zum Thema Schulden finden Sie unter:
www.frankfurt.de
→ Schuldnerberatungsstellen

Wer wenig Geld hat, kann den Frankfurt-Pass beantragen, für sich und seine Kinder. Mit ihm erhalten Sie auch die RMV-Monatskarte günstiger. Zuständig sind die Sozialräthäuser.

www 

www.frankfurt.de
→ Frankfurt-Pass
→ Sozialräthäuser
→ Jobcenter

Lassen Sie sich auch über das Bildungs- und Teilhabepaket (kurz: BuT) im Jobcenter oder im Sozialrathaus beraten. Das BuT kann zum Beispiel für Ausflüge der Kita, Klassenfahrten, Vereinsmitgliedschaften und auch für Ferienfreizeiten genutzt werden.

www 

www.frankfurt.de
→ Bildungs- und Teilhabepaket (BuT)

www.vamv.de

→ Publikationen: „Wenn das Einkommen nicht reicht – Ihre Ansprüche. Kinderzuschlag, Wohngeld, SGB II und Co.“

www.vamv-hessen.de

→ Publikationen: „Leistungen für Familien in Hessen“

Gut zu wissen

Auf Basaren, Flohmärkten, Familienmärkten gibt es vieles günstiger. Auch Repair-Cafés, die Frankfurter Tafel, OXFAM-Läden oder Tauschbörsen etc. sind interessant. Achten Sie auch auf Aushänge und Angebote im Internet.

Für Schüler*innen gibt es ein spezielles Schülerticket. Unter Umständen werden die Kosten vom Stadtschulamt übernommen. Informieren Sie sich bei der Schule Ihres Kindes. Tageskarten lohnen sich in Frankfurt schon ab der zweiten Fahrt am Tag.



Wenn aus einem Haushalt zwei werden

Oft ist eine Trennung mit der Suche nach einer neuen Wohnung verbunden. Vereinbaren Sie schriftlich, wer in der alten Wohnung bleibt. Wenn es deshalb Streit gibt, hilft eine Anwältin oder ein Anwalt. Es ist wichtig, miteinander auch über die Kautions-, Renovierungs-, Mietzahlung zu reden. Wenn beide den Mietvertrag unterschrieben haben, haften Sie auch gemeinsam. Schließen Sie einen neuen Mietvertrag ab, wenn Sie in der Wohnung bleiben.

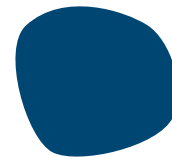
Bei vielen Frankfurter Wohnungsbaugesellschaften können Sie sich um eine Wohnung bewerben.

Das Amt für Wohnungswesen vermittelt Sozialwohnungen. Dort ist auch die Beratungs- und Servicestelle für Wohnprojekte zu finden, falls Eltern mit anderen Familien gemeinsam ein Wohnprojekt aufbauen möchten. Bedingungen, unter denen Mütter und Väter mit wenig Einkommen Wohngeld beantragen können, können Sie dort ebenso zu erfragen.

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

www.frankfurt.de

→ Wohnungsamt



Gemeinsam klappt es besser



Manchmal braucht man Hilfe. Zum Beispiel bei der Kinderbetreuung, beim Begleiten der Kinder auf dem Weg zur Kita oder zur Schule. Fragen Sie andere Mütter und Väter. Vieles ist gemeinsam leichter zu schaffen.

In Familienbildungsstätten, im Kindergarten oder der Schule lernen Sie leicht andere Familien kennen.

[www](#) 

Familienbildungsstätten in Frankfurt:
www.familienbildung-in-frankfurt.de

Beim Verband alleinerziehende Mütter und Väter e.V. (kurz VAMV) oder dem Väteraufbruch für Kinder e.V. treffen Sie Familien, die sich mit den Themen Trennung und Scheidung auskennen.

[www](#) 

Verband alleinerziehender Mütter und Väter:
www.vamv-frankfurt.de

Väteraufbruch für Kinder:
www.frankfurt.vaeteraufbruch.de

In Selbsthilfegruppen können Sie Menschen treffen, die sich in einer vergleichbaren Situation wie Sie befinden. Es kann helfen, mit Menschen in Kontakt zu kommen, denen es ähnlich geht.

[www](#) 

Selbsthilfegruppen in Frankfurt:
www.selbsthilfe-frankfurt.net





Entlastung tut gut

In Frankfurt gibt es viele Möglichkeiten, mit anderen zusammenzukommen, um ...

- ... sich auszutauschen.
- ... Sorgen und Nöte zu teilen.
- ... Bedürfnisse zu äußern.
- ... sich zu entlasten.
- ... sich zu motivieren.
- ... gemeinsam die Freizeit zu verbringen.
- ... Spaß zu haben.

In den Frankfurter Familienbildungsstätten und den Kinder- und Familienzentren gibt es spannende Angebote für alle Altersgruppen.

www 

Familienbildungsstätten in Frankfurt:
www.familienbildung-in-frankfurt.de



In Frankfurt gibt es viel zu erleben.

Die Stadtbüchereien haben ein großes Angebot an Medien. Die Ausleihe ist für Kinder bis 18 Jahre kostenfrei. Es gibt dort aber noch viel mehr, unter anderem Bilderbuchkino, Lesungen, Lesetraining, Hausaufgabenhilfe.

Viele Frankfurter Museen sind für Kinder bis 18 Jahre kostenfrei. Und immer am letzten Samstag im Monat gibt es „Saturday“ – einen kostenfreien Tag mit vielen spannenden Aktionen für neugierige Kinder und ihre Eltern.

www 

www.frankfurt.de
→ Stadtbücherei
→ Saturday

Das Programm der „Frankfurter Flöhe“ bringt Theater und Film zu den Kindern in die Stadtteile. Die Kosten sind gering. Der Spaß groß.

www 

Kinder-Kultur-Programm Frankfurter Flöhe:
www.kinderkultur-frankfurt.de

In den offenen Kinder- und Jugendhäuser sind Kinder immer richtig: Hier wird gespielt, getanzt, Sport getrieben, gelernt, aber auch beraten und geholfen. Kostenfrei!

www 

www.frankfurt.de
→ Kinder- und Jugendhäuser

Kultur für ALLE e. V. gibt den Kulturpass an Menschen mit wenig Geld aus. Er kostet für Erwachsene und Jugendliche 1,00 € (für Kinder bis 13 Jahre die Hälfte) und ist ein Jahr gültig.

www 

www.kulturpass.net

In Frankfurt gibt es viele Sportvereine. Den richtigen für Ihre Kinder und sich finden Sie hier:

www 

www.frankfurt.de
→ Vereinssuche

Die Frankfurter Jugendverbände bieten viele Aktivitäten für Kinder und Jugendliche an.

www 

www.frankfurterjugendring.de

Wer in den Ferien etwas Spannendes erleben will, muss hier schauen:

www 

Das Ferienkarussell:
www.ferienkarussell-frankfurt.de

„Frankfurt macht Ferien“:
www.frankfurt-macht-ferien.de

Gut zu wissen

Kinder bis einschließlich 14 Jahre können die Frankfurter Schwimmbäder kostenfrei besuchen.

Mütter-Kuren sowie Mutter/ Vater-Kind-Kuren

Mütter und Väter sind manchmal erschöpft und müssen neue Kraft tanken. Beratung zu Kuren finden Sie hier:

www 

www.frankfurt.de
→ Kuren- und Gesundheitsberatung





Kennen Sie Ihre Rechte?

Beistandschaft

Alleinerziehende Mütter und Väter können sich grundsätzlich bei der zentralen, kostenlosen Beistandschaft Beratung und Unterstützung holen. Ein Beistand unterstützt die/den Sorgeberechtigte*n oder das Elternteil, bei dem das Kind überwiegend lebt, bei Unstimmigkeiten der Eltern. Der Beistand versucht, durch Gespräche mit allen Beteiligten eine Einigung herbeizuführen. Der Beistand hilft dabei, den Unterhalt geltend zu machen, falls es Probleme bei den Zahlungen gibt. Der Beistand vertritt auch das Kind in einem gerichtlichen Unterhaltsverfahren.

www 

www.frankfurt.de
→ Beistandschaft

Beratung in rechtlichen Fragen

Der Interessenverband Unterhalt und Familienrecht (ISUV), der Verband alleinerziehender Mütter und Väter (VAMV) und der Väteraufbruch für Kinder beraten Sie zu rechtlichen Fragen.

www 

Interessenverband Unterhalt und Familienrecht:
www.isuv.de

Verband alleinerziehender Mütter und Väter:
www.vamv.de

Väteraufbruch für Kinder
www.vaeteraufbruch.de



Wer finanziell nicht in der Lage ist, sich von einem Rechtsanwalt oder einer Rechtsanwältin beraten zu lassen, kann unter Umständen beim Amtsgericht Frankfurt Beratungshilfe beantragen. Der Eigenanteil beträgt 15 €.

www 

www.ag-frankfurt-justiz.hessen.de

Die Rechtsberatungsstelle des Frankfurter Anwaltsvereins klärt mit Ihnen die Sach- und Rechtslage und überlegt mit Ihnen den nächsten Schritt, ggf. wird eine Gebühr von 10 € erhoben.

www 

www.frankfurter-anwaltsverein.de

Erziehungsbeistand

Manchmal entwickelt sich durch die Trennung der Eltern eine Krise beim Kind. Hier können Erziehungsbeistände helfen. Das sind Fachkräfte, die über eine längere Zeit Kinder oder Jugendliche begleiten und unterstützen. Das Sorgerecht der Eltern wird dadurch nicht beeinträchtigt.

Beim Erziehungsbeistand handelt es sich um eine Hilfe zur Erziehung nach dem SGB VIII. Diese kann beim Sozialdienst im zuständigen Sozialrathaus beantragt werden.

www 

www.frankfurt.de
→ Sozialrathäuser



Gut zu wissen

Der Verband alleinerziehender Mütter und Väter (VAMV) gibt eine hilfreiche, kostenfreie Broschüre heraus: „Alleinerziehend – Tipps und Informationen“.

www 

→ www.vamv.de

Integration und Diversität

Das Amt für multikulturelle Angelegenheiten (AmkA) ist Ansprechpartner bei den Themen Integration und Diversität, Informationen zu Fragen des Ausländerrechts, religiösen Zuwanderergemeinden, Antidiskriminierung, Konfliktvermittlung und Mediation.

www 

www.stadt-frankfurt.de
→ AmkA

www.vielfalt-bewegt-frankfurt.de

Sozialrathäuser

An acht Standorten in Frankfurt bieten die Sozialrathäuser stadtteilorientiert und bürgernah Beratung, sozialpädagogische und wirtschaftliche Hilfen an.

www 

www.frankfurt.de
→ Sozialrathäuser

Unterhalt

Kinder haben Anspruch auf Unterhalt. Unterhalt ist das Geld, das ein Kind zum Leben braucht. Im jeweiligen Sozialrathaus kann der Wirtschaftsdienst Unterhaltsvorschuss leisten und Regressforderungen bei der/dem Unterhaltspflichtigen geltend machen.

www 

www.bmfsfj.de

→ Service/Publikationen „Der Unterhaltsvorschuss“

Wegweiser Alleinerziehende

Das Frauenreferat der Stadt Frankfurt gibt einen Wegweiser für Alleinerziehende heraus, mit vielen Adressen und Anlaufstellen.

www 

www.frankfurt.de

→ Wegweiser für Alleinerziehende

Impressum

Redaktionell erarbeitet von:



Gestaltung:

U9 visuelle Allianz, Offenbach am Main

Stand: Juni 2020

Auflage: 10.000

Bildnachweis: Shutterstock (Seite: 4, 11, 12, 16, 20, 28, 32, 35, 39, 42, 45, 50); Unsplash (Seite: 1, 7, 8, 15, 19, 22, 24, 26, 36, 40, 46, 49)

Alle Angaben ohne Gewähr. Nachdruck nur mit schriftlicher Genehmigung des Herausgebers.

**Frankfurter Alleinerziehenden
Netzwerk**

Koordination:
Frankfurter Kinderbüro
Schleiermacherstraße 7
60316 Frankfurt am Main

Tel. 069 212-39001
kinderbuero@stadt-frankfurt.de

