

Kompass  
für  
Berufsrückkehrerinnen  
2009/2010

inklusive Beratungs- und Anlaufstellen in Köln



Zurück in den Beruf  
– aber wie?



**Bundesagentur für Arbeit**  
Agentur für Arbeit Köln

## **Impressum:**

Herausgeber:

Bundesagentur für Arbeit  
Agentur für Arbeit Köln  
Beauftragte für Chancengleichheit  
am Arbeitsmarkt

Verantwortlich für Entwicklung und Konzeption:

Eva Pohl  
Beauftragte für Chancengleichheit  
am Arbeitsmarkt  
Luxemburger Str. 121  
50939 Köln  
Telefon: 0221 9429-5400  
Fax: 0221 9429-5401  
E-Mail: [Koeln.BCA@arbeitsagentur.de](mailto:Koeln.BCA@arbeitsagentur.de)  
Internet: [www.arbeitsagentur.de/koeln](http://www.arbeitsagentur.de/koeln)

Bitte beachten Sie bei den Hinweisen auf Links auf diesen Seiten, dass die Bundesagentur für Arbeit weder verantwortlich für Informationen und Inhalte anderer Anbieter außerhalb ihres eigenen Angebotes unter [www.arbeitsagentur.de](http://www.arbeitsagentur.de) ist, noch dass diese Informationen und Inhalte anderer Anbieter von der Bundesagentur für Arbeit kontrolliert werden.

# Inhaltsübersicht

<b>1. Vorwort</b>	<b>Seite 4</b>
<b>2. Einleitung - Starten Sie durch!</b>	<b>Seite 5</b>
<b>3. Erste Informationen einholen</b>	<b>Seite 6</b>
<b>4. Sich beruflich orientieren</b>	<b>Seite 7</b>
<b>5. Familie, Haushalt und andere Rahmenbedingungen regeln</b>	<b>Seite 10</b>
<b>6. Bildung nachholen oder auffrischen</b>	<b>Seite 12</b>
<b>7. Berufs- und Arbeitserfahrung sammeln</b>	<b>Seite 19</b>
<b>8. Sich bewerben</b>	<b>Seite 21</b>
<b>9. Existenzgründung</b>	<b>Seite 24</b>
<b>10. Hilfen in Notlagen</b>	<b>Seite 26</b>
<b>11. Anschriften der Anlaufstellen</b>	<b>Seite 28</b>
<b>12. Nützliche Internetlinks</b>	<b>Seite 41</b>

# 1. Vorwort

Zurück ins Arbeitsleben, aber wie?

Das fragen sich viele Frauen, die eine Zeit lang für ihre Familie gesorgt und sich aus dem Beruf zurückgezogen haben. Antworten auf das „Wie“ gibt Ihnen die Agentur für Arbeit Köln mit dem Kompass' für Berufsrückkehrerinnen, der nunmehr aktualisiert vor Ihnen liegt. Hier finden Sie Unterstützungs- und Beratungsangebote, die Ihnen eine gute Grundlage für Ihren Weg bieten.

Im „Kompass“ finden Sie die vielfältigen Dienstleistungen der Agentur für Arbeit ebenso wie die Angebote vieler weiterer Institutionen und Einrichtungen, die Ihnen mit Rat und Tat zur Seite stehen. Außerdem können Sie sich über Internetlinks gezielt Tipps und Hinweise besorgen, die auf Ihre Situation zugeschnitten sind.

Die erste Anlaufstelle für die Arbeitssuche ist Ihre Agentur für Arbeit – auch wenn Sie nach einer längeren Familienphase ins Erwerbsleben zurückkehren möchten. Machen Sie den ersten Schritt: Melden Sie sich bei der für Sie zuständigen Geschäftsstelle der Arbeitsagentur und führen Sie ein persönliches Beratungsgespräch mit einer unserer Vermittlerinnen oder einem Vermittler.

Einen ersten Überblick über Ihren Weg zu einer Stelle können Sie bei der monatlichen Informationsveranstaltung der Beauftragten für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt erhalten. Dort erfahren Sie auch, wie Sie selbst nach Arbeitsstellen suchen, wie Sie sich bewerben und unter welchen Voraussetzungen Sie sich mit Unterstützung der Agentur für Arbeit weiterbilden können.

Um Ihr Ziel, die Rückkehr ins Erwerbsleben, zu erreichen, brauchen Sie womöglich weitere Hilfen: Unterstützung bei der Kinderbetreuung, Beratung bei Problemen in der Familie oder Informationen, wie Sie einen höheren Schulabschluss nachmachen können. Hier zeigen wir Ihnen, welches dichte Netz an Einrichtungen sich Ihnen in Köln bietet. Dieser Kompass ist so zusammengestellt worden, dass er Sie in Ihren Überlegungen Schritt für Schritt begleitet: von den ersten Gedanken zum (Wieder-)Einstieg in den Beruf

über die Frage, wie Sie Ihre Vorstellungen umsetzen können, bis zum Schritt in das Erwerbsleben.

Sie sehen:

Sie sind in Köln nicht allein gelassen mit Ihrem Wunsch, wieder in den Beruf einzusteigen. Das möchten wir Ihnen mit diesem Kompass greifbar machen. Wir freuen uns, dass wir den 2008 durch die Zusammenarbeit mit dem "Netzwerk W – Region Köln" erstellten Kompass in aktualisierter Form weiterhin anbieten können. Er zeigt Ihnen die Kölner Einrichtungen auf, die Sie bei der Suche nach einem beruflichen Wiedereinstieg unterstützen können.

Agentur für Arbeit Köln  
Vorsitzender der Geschäftsführung  
Peter Welters

Beauftragte für Chancengleichheit  
am Arbeitsmarkt  
Eva Pohl

## 2. Einleitung - Starten Sie durch!

Den (Wieder-)Einstieg erfolgreich planen.

Sie möchten nach der Familienphase (wieder) erwerbstätig sein? Dann stehen Sie vielleicht vor einem Berg von Fragen:

Was kann ich beruflich machen?  
Was möchte ich beruflich machen?  
Wie soll mein Arbeitsplatz aussehen?  
Was kann ich denn überhaupt noch?  
Ist meine Berufsausbildung noch das Richtige für mich?  
Wer betreut meine Kinder, wenn ich arbeite gehe?  
Meine Ausbildung ist so lange her. Was ist die denn noch wert?  
Abschlüsse nachholen, wo geht das und schaffe ich das noch?  
Welche Fortbildung ist denn die Richtige für mich?  
Gibt es eine Teilzeitausbildung für Frauen mit Kindern?  
Was hat sich auf dem Arbeitsmarkt verändert und wie schaffe ich den Anschluss?  
Wie finde ich eine geeignete Stelle?  
Bin ich nicht viel zu alt und zu „lange raus“?  
Es gibt keine passende Stellenanzeige für mich?  
Wie muss ich mich denn in der heutigen Zeit bewerben?  
Was schreibe ich denn in meinen Lebenslauf? Ich war doch nur Hausfrau und Mutter.  
Was muss ich in einem Vorstellungsgespräch sagen?

Diese und noch weitere Fragen können mit dieser Broschüre nicht alle beantwortet werden und sie ersetzt auch keine individuelle Beratung. Es gibt immer für die gleiche Frage mehrere Anlaufstellen. Testen Sie die verschiedenen Anlaufstellen und prüfen Sie, bei welcher Anlaufstelle Sie sich gut beraten und aufgehoben fühlen. Um die einzelnen Angebote nutzen zu können, sind oft formale Voraussetzungen nötig, das heißt, es gibt Angebote für Frauen, die beispielsweise Arbeitslosengeld I (Alg I) oder Arbeitslosengeld II („Hartz IV“) beziehen, Angebote für Alleinerziehende, für Migrantinnen, mit/ohne Ausbildung usw. Häufig sind die Angebote kostenfrei, manchmal sind sie mit einer Teilnahmegebühr verbunden.

**So können Sie den Kompass nutzen:**

- Sie lesen von Punkt 1 bis Punkt 10 alles nacheinander durch, dann bekommen Sie einen Eindruck, welche Fragen Sie überhaupt klären sollten und auch in welcher Reihenfolge.
- Sie wissen schon, zu welchem Punkt Sie Hilfe möchten? Dann schauen Sie direkt beim jeweiligen Punkt nach, dort finden Sie dann die Namen der einzelnen Anlaufstellen und eine kurze Information über das Angebot, die Voraussetzungen und die Kosten.
- Sie suchen eine bestimmte Einrichtung? Dann suchen Sie unter **11. "Anschriften der Anlaufstellen"** in alphabetischer Reihenfolge nach **Anschrift, Telefonnummer** und näheren Informationen zu den Einrichtungen.

## 3. Erste Informationen einholen

Der Besuch von Informationsveranstaltungen, auf denen zunächst unverbindlich und auch anonym über die Möglichkeiten des Wiedereinstiegs informiert wird, ist ein guter erster Anfang auf dem Weg in den Beruf. Bei solchen Veranstaltungen werden Informationen, Anlaufstellen und Erfahrungen weitergegeben. Hier kann man andere Frauen treffen, die in ähnlicher Lage sind und sich zunächst erst einmal eine kleine Übersicht verschaffen, wo Hilfsangebote zu finden sind und sich mit Fragen an die Vortragenden wenden. Sollte eine Informationsveranstaltung nicht der richtige Einstieg sein, besteht auch die Möglichkeit, sich über Broschüren, im Internet und im Berufsinformationszentrum (BiZ) zu diesem Thema zu informieren. Hier einige Beispiele:

### Agentur für Arbeit Köln

**Angebot 1:** Beauftragte für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt

„Zurück in den Beruf“ – Informationsveranstaltung für Berufsrückkehrerinnen und Berufsrückkehrer, 1x im Monat (außer Dezember)

**Voraussetzungen:** keine

**Kosten:** keine

**Angebot 2:** Berufsinformationszentrum (BiZ)

Informationsmappen zu Aus- und Weiterbildung, Broschüren rund um das Thema „Arbeit und Beruf“, Computer für Stellensuche und Online-Datenbanken (BERUFENET, KURSNET, Virtueller Arbeitsmarkt/Internet-Job-Börse, Lernbörsen), Themenhefte Durchstarten u.a.: „Familie und Beruf“, „Existenzgründung“; „Leitfaden für Berufsrückkehrende – Erfolgreich Wiedereinsteigen“; „Kompass für Berufsrückkehrerinnen“; „Merkblatt 18: „Frauen und Beruf“; Faltblatt: „Zurück in den Beruf“ und verschiedene weitere spezielle Merkblätter und Broschüren

**Voraussetzungen:** keine

**Kosten:** keine

### Evangelischer Kirchenkreis Köln-Mitte

**Angebot:** Infoveranstaltung 1x im Monat

**Voraussetzungen:** Interesse, unbedingt vorher anmelden

**Kosten:** keine

### Forum W (Wiedereinstieg)

**- das Informations- und Serviceangebot zum beruflichen Wiedereinstieg in Nordrhein-Westfalen**

**Angebot 1:** Internetportal

- Basisinformationen zu über 50 Themen rund um den beruflichen Wiedereinstieg (Familie und Beruf, Berufsrückkehr und Arbeitslosigkeit, Orientierung und Jobstart, Altersversorgung)

- Kontaktadressen von lokalen Anlaufstellen

- Dialogdatenbank mit vielen Fragen und Antworten rund um den beruflichen Wiedereinstieg

**Voraussetzungen:** Internetzugang

**Kosten:** Internet

**Angebot 2:** Möglichkeit, persönlich Fragen direkt per E-Mail an Expertinnen und Experten zu stellen.

**Voraussetzungen:** Internetzugang

**Kosten:** Internet

**Angebot 3:** Telefonservice des Landes: Speziell geschulte Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des nordrhein-westfälischen Bürger- und Servicecenters helfen bei Fragen rund um den beruflichen Wiedereinstieg weiter.

**Voraussetzungen:** Telefon

**Kosten:** 9 Cent/Minute aus dem deutschen Festnetz, abweichende Preise für Mobilfunkteilnehmer/innen

### Frauenberatungszentrum Köln e. V.

**Angebot:** Informationsveranstaltungen: „Wiedereinstieg in den Beruf“ und „Baby & Beruf“

**Voraussetzungen:** keine

**Kosten:** keine

### Migra Info

**Angebot:** Informationen zum Thema Wiedereinstieg für Berufsrückkehrende mit/ohne Migrationshintergrund

**Voraussetzungen:** deutsche, englische, französische, spanische, russische oder türkische Sprachkenntnisse

**Kosten:** Internetgebühren

## 4. Sich beruflich orientieren

Wer sich ein Auto kaufen möchte, überlegt sich meist zuerst, welches Auto es sein sollte: Da wird die Farbe überlegt, die Marke und vermutlich noch andere wichtige Punkte. Genauso ist es mit dem beruflichen Wiedereinstieg. Bevor überhaupt eine Bewerbung geschrieben wird, wird empfohlen, sich zuerst zu fragen: Welche Berufsausbildung, Erfahrung, Fähigkeiten, Neigungen, Stärken kann ich vorweisen? Wo möchte ich arbeiten? Wie soll mein Arbeitsplatz aussehen? Was brauche ich noch, um meinen Wunscharbeitsplatz zu bekommen?

### 4.1 Was kann ich?

Welche Berufsausbildung, Erfahrung, Fähigkeiten, und Stärken habe ich?

Um Ihnen bei der Beantwortung der Fragen behilflich zu sein, werden Profilings angeboten. Das ist eine Methode, um Ihre Talente, Interessen und auch berufliches Können, sowie berufliche Wünsche zu erfassen.

Anlaufstellen unter Punkt 4.4

### 4.2 Was will ich?

Vermutlich denken jetzt einige Leserinnen, sie hätten doch gar kein Recht, Wünsche zu äußern, sondern müssten dankbar sein, überhaupt eine Arbeit zu bekommen, schließlich seien sie so lange raus. Sollten Sie merken, dass Ihre Suche nicht zu einem Job führt, ist es Zeit, etwas anderes zu versuchen. Wünsche zu haben ist erst mal nichts Verwerfliches. Sie sollten allerdings alleine oder mit Hilfe prüfen, ob dieser Wunsch in die Tat umsetzbar ist. Das hängt vor allem von Ihrer bisherigen Ausbildung ab, Ihrer Bereitschaft zu lernen und Ihrem Alter. Zusammenfassend gesagt, berufliche Aufgaben zu übernehmen, die Ihnen Spaß machen, führen zu Ihrer Zufriedenheit und macht Sie attraktiver für die Arbeitgeber.

Anlaufstellen unter Punkt 4.4

### 4.3 Was brauche ich noch?

Mit den Ergebnissen des Profilings (Punkt 4.1) wird gemeinsam mit Ihnen zusammen ein Wiedereinstiegsplan entwickelt, der nötige Qualifizierungen enthält wie auch den für Sie besten Bewerbungsweg.

Anlaufstellen unter Punkt 4.4

### 4.4 Unterstützung bei der beruflichen Orientierung

#### Agentur für Arbeit Köln

**Angebot:** Maßnahmen zur Feststellung von Fähigkeiten und Neigungen (Profiling), zeitweise besondere Angebote für Berufsrückkehrerinnen und Berufsrückkehrer (im Rahmen einer Maßnahme zur Aktivierung und beruflichen Eingliederung)

**Voraussetzungen:** Arbeitssuchende, Arbeitslose und Ratssuchende, die entweder Anspruch auf Arbeitslosengeld I (nach dem Sozialgesetzbuch III) haben oder keine Leistungen beziehen

**Kosten:** keine

#### Agentur für Arbeit - Online

**Angebot:** BERUFENET - Das umfassende Netzwerk für Berufe. Gestufte Informationen über Berufe nach einheitlichem Schema. Suchmöglichkeiten nach Berufsbezeichnung/Suchbegriff, von A-Z sowie über Berufsfelder. Texte - Bilder - Hinweise auf Filme und weiterführende Links

**Voraussetzungen:** Internetzugang

**Kosten:** für alle Nutzergruppen zu Informationszwecken unentgeltlich

#### ARGE Köln (Arbeitsgemeinschaft)

**Angebot:** Maßnahmen zur Feststellung von Fähigkeiten und Neigungen (Profiling)

**Voraussetzungen:** Alg II (Hartz IV)-Bezug

**Kosten:** keine

### **ArbeitslosenBürgerCentrum Höhenhaus Caritasverband für die Stadt Köln e. V.**

**Angebot:** Einzelberatung zu Situationsanalyse und Zielbestimmung (60 Min.)

**Voraussetzungen:** keine

**Kosten:** keine

### **Bürgerzentrum Vingst, Vingster Treff**

**Angebot 1:** anerkannte Beratungsstelle für Arbeitslose. Einzelberatung (auch in türkischer und kurdischer Sprache möglich) Beratung zur beruflichen Orientierung, Hilfe bei Bewerbungen

**Voraussetzungen:** Erwerbslosigkeit, ALGI und ALGII, Frauen ohne Leistungsbezug

**Angebot 2:** Jobbörse für Frauen

**Angebot:** Einzelberatung, Gruppenangebote zur beruflichen Orientierung

**Voraussetzungen:** Frauen (Alleinerziehende) aller Herkunftsländer im ALG II -Bezug

**Kosten:** keine

**Angebot 3:** M.I.m.i.K (Miteinander Integration meistern in Köln) für (allein erziehende) Frauen unter 25 Jahren mit und ohne Migrationshintergrund. Gruppen- und Einzelangebote zur beruflichen Orientierung, Hilfe bei Bewerbung und Stellensuche, mit Kinderbetreuung

**Voraussetzungen:** allein erziehende Frauen mit und ohne Migrationshintergrund unter 25 Jahren, im Alg II-Bezug

**Kosten:** keine

### **Caritasverband für die Stadt Köln e. V. Fachdienst für Integration und Migration / Integrationsagentur**

**Angebot:** Beratung und Projekte für Frauen zur Verbesserung der Deutschkenntnisse und zur beruflichen Orientierung. Inhalte: Anerkennung von Abschlüssen, berufliche Integration und Vermittlung

**Voraussetzungen:** Migrantinnen

**Kosten:** keine

### **Forum W (Wiedereinstieg) - das Informations- und Serviceangebot zum beruflichen Wieder- einstieg in Nordrhein-Westfalen**

**Angebot 1:** Internetportal

- Basisinformationen zu über 50 Themen rund um den beruflichen Wiedereinstieg (Familie und Beruf, Berufsrückkehr und Arbeitslosigkeit, Orientierung und Jobstart, Altersversorgung)

- Kontaktadressen von lokalen Anlaufstellen

- Dialogdatenbank mit vielen Fragen und Antworten rund um den beruflichen Wiedereinstieg

**Voraussetzungen:** Internetzugang

**Kosten:** Internet

**Angebot 2:** Möglichkeit, persönlich Fragen direkt per E-Mail an Expertinnen und Experten zu stellen.

**Voraussetzungen:** Internetzugang

**Kosten:** Internet

**Angebot 3:** Telefonservice des Landes. Speziell geschulte Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des nordrhein-westfälischen Bürger- und Servicecenters helfen bei Fragen rund um den beruflichen Wiedereinstieg weiter.

**Voraussetzungen:** Telefon

**Kosten:** 9 Cent/Minute aus dem deutschen Festnetz, abweichende Preise für Mobilfunkteilnehmer/innen

### **Frauenberatungszentrum Köln e. V.**

**Angebot:** Einzelberatung, berufliche Orientierung nach der Familienphase

**Voraussetzungen:** Frauen ab 18 Jahren

**Kosten:** kostenlose Beratung (es wird um eine Spende gebeten, falls möglich)

### **Frauen gegen Erwerbslosigkeit e. V.**

**Angebot 1:** Arbeitslosenzentrum. Einzelberatung (auch in persischer, russischer und türkischer Sprache möglich) und Gruppenangebote zur beruflichen Orientierung, Hilfe bei Bewerbungen

**Voraussetzungen:** Erwerbslosigkeit, Alg I, Alg II, Frauen ohne Leistungsbezug

**Kosten:** keine, Spende erbeten (wenn möglich)

**Angebot 2:** Jobbörse für Frauen. Einzelberatung und Gruppenangebote zur beruflichen Orientierung, Einzelberatung in persischer, russischer und türkischer Sprache, Hilfe bei Bewerbung und Stellensuche

**Voraussetzungen:** erwerbslose Frauen, die Alg II beziehen

**Kosten:** keine

**Angebot 3:** Xenia- Chancen für Migrantinnen Projekt im Rahmen von XENOS- Integration und Vielfalt. Einzelberatung und Gruppenangebote zur beruflichen Orientierung, Sprachförderung, Kinderbetreuung, Stützunterricht und Qualifizierungsangebote

**Voraussetzungen:** (allein)erziehende Migrantinnen, 18-30 Jahre im ALGII-Leistungsbezug

**Kosten:** keine

### **IN VIA KÖLN e.V. Checkpoint Frauenbera- tungsstelle**

**Angebot:** Einzelberatung und Gruppenangebote zur Kompetenzfeststellung, beruflichen Orientierung, Wege- und Qualifizierungsplanung. Hilfe bei Bewerbungen und Stellensuche.

**Voraussetzungen:** Erwerbstätige und erwerbslose Frauen, Berufsrückkehrerinnen aller Altersgruppen, die einen beruflichen (Wieder-)Einstieg, Aufstieg oder einen Berufswechsel anstreben.

**Kosten:** Erstberatung kostenfrei. Weitere Beratung pro Stunde 35,-€, Einzelfallförderung über die ARGE möglich.

### **KALZ - Kölner Arbeitslosen Zentrum e.V.**

**Angebot 1:** Einzel- und Gruppencoaching „Starten statt Warten - Club der Arbeitssuchenden“ Unterstützung bei beruflicher Orientierung, Wiedereinstieg und der Entwicklung passgenauer Bewerbungsstrategien

**Angebot 2:** unabhängige Sozialberatung zu Fragen rund um Alg I und Alg II

**Angebot 3:** Familienprojekt – wöchentl. ELTERN TREFF und mtl. FAMILIENZEIT (Ausflüge für von Arbeitslosigkeit betroffene Familien)

**Voraussetzungen:** Frauen und Männer aller Altersklassen und Bildungshintergründe

**Kosten:** Übernahme der Kosten des **Angebotes 1** durch ARGE möglich,

**Angebot 2** kostenfrei,

**Angebot 3** geringer Kostenbeitrag

### **Migra Info**

**Angebot 1:** Informationen, um die Frage zu beantworten: Wie finde ich den richtigen Beruf für mich? Worauf muss ich achten?

**Voraussetzungen:** deutsche, englische, französische, spanische, russische oder türkische Sprachkenntnisse

**Kosten:** Internetkosten

**Angebot 2:** Checkliste zur Einschätzung der eigenen Stärken und Schwächen  
**Voraussetzungen:** deutsche, englische, französische, spanische, russische oder türkische Sprachkenntnisse

**Kosten:** Internetkosten



## 5. Familie, Haushalt und andere Rahmenbedingungen regeln

Wie organisiere ich gleichzeitig Familie, Haushalt und Beruf? Wie komme ich zur Arbeit? Mit dem Auto oder öffentlichen Verkehrsmitteln? Welche Kombination von Kinderbetreuungszeiten und Arbeitszeiten sind möglich? Welche Pendelzeiten zwischen zuhause, Kinderbetreuungseinrichtung und Arbeitsplatz sind möglich? Ihr Schritt in das Berufsleben bedeutet Veränderungen. Ihren Tagesablauf müssen Sie ganz neu und anders als bisher organisieren. Bisher haben Sie sich viel oder vielleicht sogar alleine um die Familie, den Haushalt und die Kinder gekümmert. Jetzt gilt es, die Aufgaben neu zu verteilen. Die Kinder müssen gut betreut, die Arbeit im Haushalt neu verteilt sowie der Fahrtweg zum Arbeitsplatz organisiert werden. Überlegen Sie gemeinsam mit Ihrer Familie, wie diese Punkte geregelt werden können. Geben Sie sich Zeit, bis sich alle an die neue Situation gewöhnt haben. Manches, was zu Beginn unmöglich oder schwierig erscheint, wird mit der Zeit selbstverständlich werden. Das ist möglich, wenn Sie sich eingestehen, dass nicht immer alles perfekt sein kann und Sie nicht alles alleine machen müssen. Denken Sie über Alternativen nach – angefangen von einer professionellen Hilfe im Haushalt (z.B. Reinigungskraft), über verschiedene Arten der Kinderbetreuung bis hin zu alternativen Verkehrsmitteln. Beim Ausschuchen der passenden Kinderbetreuung sollten Sie auch Kombinationen von Betreuungsmöglichkeiten in Betracht ziehen (z.B. eine Kombination aus Tagesmutter/-vater und Kindertagesstätte). Die klassischen Jobs für Mütter – mit einer Arbeitszeit von 9-12 Uhr – werden aufgrund der flexiblen Arbeitswelt immer seltener. Erkundigen Sie sich daher, ob auch andere Arbeitszeitmodelle für Ihren Beruf möglich sind (z.B. 3 Tag Vollzeit pro Woche, Home-Office, Jobsharing usw.). Erst wenn Familie und Haushalt gut geregelt sind, lässt sich in Ruhe arbeiten gehen. Daher sollten diese Punkte vor der Arbeitssuche geregelt sein, damit sich besonders die Kinder an die Veränderungen gewöhnen können. Das gilt besonders für Frauen, die ihren Einstieg langfristig planen können.

Bei den nachfolgenden Anlaufstellen erhalten Sie Informationen oder Unterstützung:

### Agentur für Arbeit Köln

**Angebot:** Finanzielle Unterstützung der Kinderbetreuung während einer geförderten Maßnahme der beruflichen Weiterbildung oder einer Maßnahme zur Aktivierung und beruflichen Eingliederung („Kinderbetreuungskosten“)

**Voraussetzungen:** Arbeitsuchende, Arbeitslose und Ratsuchende, die entweder Anspruch auf Arbeitslosengeld I (nach dem Sozialgesetzbuch III) haben oder keine Leistungen beziehen: Kinderbetreuungskosten können in Höhe von 130 € / Monat erstattet werden

**Kosten:** keine

### ARGE Köln (Arbeitsgemeinschaft)

**Angebot:** Finanzielle Unterstützung der Kinderbetreuung während einer geförderten Maßnahme der beruflichen Weiterbildung oder einer Maßnahme zur Aktivierung und beruflichen Eingliederung („Kinderbetreuungskosten“)

**Voraussetzungen:** Alg II, Kinderbetreuungskosten bei beruflichen Weiterbildungsmaßnahmen oder einer Maßnahme zur Aktivierung und beruflichen Eingliederung können in Höhe von 130 € / Monat durch die ARGE erstattet werden

**Kosten:** keine

### Amt für Kinder, Jugend und Familien der Stadt Köln

**Angebot:** Zentrale Vermittlung von Kindertagespflege (Tagesmütter/-väter) und Tageseinrichtungen

**Voraussetzungen:** zu erfragen

**Kosten:** zu erfragen

### Begegnungs- und Fortbildungszentrum muslimischer Frauen e. V. (BFmF)

**Angebot:** Kinderbetreuung parallel zu allen Bildungs- und Beratungsangeboten des BFmF

**Voraussetzungen:** Frauen, die Kurs- oder Beratungsangebote besuchen

**Kosten:** teilweise kostenpflichtig

### Christliche Sozialhilfe Köln e. V. (CSH)

#### BisKids

**Angebot:** Kinderbegleit- und Betreuungsservice für Alleinerziehende und Berufsrückkehrerinnen mit Kindern in Mülheim

**Voraussetzungen:** Wohnort in Mülheim

**Kosten:** zu erfragen, ggf. Fördermöglichkeit

### Familienzentren im Raum Köln

**Angebot:** Betreuung, Bildung, Beratung und Unterstützung für Familien unter einem Dach mit dem Ziel, die Vereinbarkeit von Familie und Beruf zu verbessern. Einzelne Angebote sind bei den Familienzentren in Ihrem Stadtteil zu erfragen.

**Voraussetzungen:** zu erfragen

**Kosten:** zu erfragen

### Hilfe für Eltern

**Angebot:** Familien- und Erziehungsberatungsstellen bieten Beratungen bei Problemen in der Familie und bei Erziehungsproblemen an (finden Sie unter Punkt 10)

**Voraussetzungen:** keine

**Kosten:** keine

### Hilfe für Frauen

**Angebot:** Frauenberatungsstellen bieten Beratungen bei Problemen mit dem Partner oder bei Zweifeln an den eigenen Fähigkeiten, um z.B. wieder eine Arbeitsstelle anzunehmen (finden Sie unter Punkt 10)

**Voraussetzungen:** keine

**Kosten:** keine

### Migra-Info

**Angebot:** Arbeit und Familie – Wie geht das? (Informationen)

**Voraussetzungen:** deutsche, englische, französische, spanische, russische oder türkische Sprachkenntnisse

**Kosten:** Internetkosten



## 6. Bildung nachholen oder auffrischen

Meine Ausbildung ist so lange her. Was ist die denn noch wert?

Abschlüsse nachholen, wo geht das und schaffe ich das noch?

Welche Fortbildung ist denn die Richtige für mich?

Gibt es eine Teilzeitausbildung für Frauen mit Kindern?

Bildung war und ist immer noch eine wichtige Voraussetzung, um auf dem Arbeitsmarkt bestehen zu können. Sie wird sogar immer wichtiger, weil in Zukunft auch für eher einfache Tätigkeiten eine Ausbildung und Erfahrung erwartet wird. Daher gilt es hier, den Ausbildungsstand sorgfältig zu überdenken. Wer bisher keine Ausbildung gemacht hat, sollte eine machen oder eine berufliche Qualifizierung besuchen. Liegt die Ausbildung lange zurück, ist eine Fortbildung nötig. Wurde die Ausbildung im Ausland absolviert, ist eine deutsche Anerkennung nötig.

Sprachkenntnisse sind überall auf der Welt wichtige Voraussetzung für die Arbeitswelt, so auch in Deutschland. Daher gilt es zu prüfen, ob die Kenntnisse der deutschen Sprache in Wort und Schrift vorhanden sind. Sollten Sie unsicher sein, wie gut Ihre Deutschkenntnisse sind, besteht die Möglichkeit, an einem Sprachtest teilzunehmen und, wenn erforderlich, anschließend einen Deutschkurs zu absolvieren.

Haben Sie in der Vergangenheit eine IHK/HWK-anerkannte Berufsausbildung begonnen, aber nicht beendet, können Sie das Gespräch mit der zuständigen Berufskammer suchen und prüfen, ob es Möglichkeiten gibt, die Ausbildung mit einer Externen Prüfung abzuschließen.

Weitere Überlegungen können Sie zur Art der Lernform anstellen: Eine Alternative zu Präsenz-Veranstaltungen (d.h. Sie müssen jeden Tag vor Ort sein), bieten ein Fernstudium, Online-Kurse, e-learning oder blended-learning - Formen. Diese Formen können größtenteils von zuhause absolviert werden.

### 6.1 Berufliche Erstausbildung in Teilzeit

Für die Vereinbarkeit von Familie und Beruf gewinnt die Teilzeitarbeit in ihren flexiblen Gestaltungsformen immer größere Bedeutung. Gerade junge Frauen und Männer mit

Kindern können davon inzwischen auch profitieren. Das Absolvieren einer Ausbildung stellt neben der Kindererziehung in jedem Fall eine Mehrfachbelastung dar. Niemand verkennt dabei, dass an die jungen Mütter und Väter hohe Anforderungen hinsichtlich Problemlösekompetenz, Engagement und Frustrationstoleranz gestellt werden. Um die Chancen für das erfolgreiche Meistern einer Berufsausbildung zu erhöhen und Abbrüche wegen familiärer Veränderungen zu verhindern, wurde 2005 das Berufsbildungsgesetz (BBiG) geändert. Diejenigen, die aus familiären oder gesundheitlichen Gründen zeitlich beeinträchtigt sind, haben seither die Möglichkeit, die berufliche Erstausbildung in Teilzeit durchzuführen, wenn der Ausbildungsbetrieb und die zuständige Kammer dieser Regelung zustimmen.

#### **Ansprechpartnerinnen und Ansprechpartner bei: Agentur für Arbeit Köln,**

Berufsberatung und Beauftragte für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt sowie

**Industrie- und Handelskammer zu Köln**

**Handwerkskammer zu Köln**

**Steuerberaterkammer Köln**

**Verband Freier Berufe im Lande Nordrhein-Westfalen e.V.**

**Angebot:** Informationen zum Thema Ausbildung in Teilzeit, Berufsberatung sowie Nennung von Ansprechpersonen bei den jeweiligen Kammern

**Voraussetzungen:** keine

**Kosten:** keine

#### **ARGE Köln (Arbeitsgemeinschaft)**

**Angebot:** Im Einzelfall besteht die Möglichkeit, an Vorbereitungsangeboten im Rahmen der Projekte für Alleinerziehende teilzunehmen, die Sie bei der Suche nach geeigneten Ausbildungsbetrieben unterstützen.

**Voraussetzungen:** Alg II-Bezug

**Kosten:** keine

**Weitere Hinweise finden Sie unter Punkt 12 (Nützliche Internet-Links)**

## 6.2 Schul-, Berufs- und Hochschulabschlüsse nachholen

Bei folgenden Anlaufstellen können Sie sich über die Möglichkeit, einen Schul-, Berufs- oder Hochschulabschluss nachzuholen, informieren oder sich bei Interesse und Erfüllung der Voraussetzungen anmelden.

Ab dem 01.01.09 ist der Rechtsanspruch auf die Vorbereitung auf einen Hauptschulabschluss im SGB III verankert worden. Erkundigen Sie sich bei Ihrer Agentur für Arbeit oder ARGE über die Fördervoraussetzungen.

### Amt für Weiterbildung der Stadt Köln Volkshochschule

**Angebot:** anerkannten Berufsabschluss (HWK und IHK) nachholen in Form einer betreuten betrieblichen Einzelschulung (von 3 auf 2 Jahre verkürzte Ausbildung) mit vorgeschalteter Orientierungsmaßnahme

**Voraussetzungen:** Alter: 21 – 40 Jahre, mindestens Hauptschulabschluss Klasse 10, alleinerziehend, ALG II-Bezug

**Kosten:** Weiterbildungskosten werden bei vorheriger Zustimmung finanziert durch die ARGE Köln

### Begegnungs- und Fortbildungszentrum muslimischer Frauen e.V. (BFmF)

**Angebot:** Vorbereitungskurs zum externen Hauptschulabschluss Frauen und Mädchen ab 15 Jahren, die in den Regelschulen keinen Schulabschluss erlangen konnten, werden in kleinen Gruppen auf den Schulabschluss vorbereitet. Der Kurs dauert ein Schuljahr.

**Voraussetzungen:** Deutschkenntnisse auf B1-Niveau

**Kosten:** auf Anfrage Ansprechpartnerin: Erika Theißen

### Erzbischöfliches Berufskolleg Köln Abteilung „Am Krieler Dom“, Fachschule für Sozialpädagogik (Teilzeitform)

**Angebot:** Teilzeitausbildung zur staatlich anerkannten geprüften Erzieherin

**Voraussetzungen:** Realschulabschluss (Fachoberschulreife) + Berufsabschluss z.B. als Kinderpflegerin, Sozialhelferin, Heilerziehungshelferin oder 5 Jahre Berufserfahrung im pädagogischen Bereich oder Fachabitur/Abitur + praktische Erfahrung (Praktikum, Ehrenamt, Soziales Jahr usw.)

**Kosten:** nur Materialkosten und evt. Kosten für Workshops

### Katholische Hochschule NRW, Abteilung Aachen

**Angebote:** Kompaktstudium der „Sozialen Arbeit“ für Frauen in und nach der Familienphase (Bachelor- und Masterabschluss)

**Voraussetzungen:** (Fach-)Hochschulreife, 30-45 Jahre alt, Familientätigkeit und ehrenamtliche Tätigkeiten.

**Organisation:** Die Lehrveranstaltungen finden ganztägig freitags und samstags statt.

**Kosten:** Studierenden mit Kindern werden die Studiengebühren erlassen.

### Weiterbildungskolleg der Stadt Köln Abendgymnasium

**Angebot:** Fachoberschulreife (FOR), Fachabitur (FHR) und Abitur (AHR) nachholen (abends oder über Abitur-Online NRW) KOOP-Kurs: „Lernen wenn die Kinder lernen“ für Mütter, in Kooperation mit dem Köln-Kolleg

**Voraussetzungen:** abgeschlossene Berufsausbildung oder 3-jährige Berufstätigkeit (auch: Führung eines Familienhaushaltes, gemeldete Arbeitslosigkeit bis zu einem Jahr), mindestens 19 Jahre alt

**Kosten:** keine; elternunabhängiges BAföG ab dem 4. Semester möglich

### Weiterbildungskolleg der Stadt Köln Abendrealschule (ARS)

**Angebot:** über den Hauptschulabschluss zur Fachoberschulreife; individuelle Unterstützung, Beratung und sprachliche Förderung der Studierenden; für berufstätige oder arbeitslose Erwachsene und Jugendliche, die Schulabschlüsse nachholen wollen.

**Voraussetzungen:** Vollzeitschulpflicht erfüllt, Mindestalter 16 Jahre

**Kosten:** keine

### Weiterbildungskolleg der Stadt Köln Köln-Kolleg

**Angebot:** Fachabitur (FHR) und Abitur (AHR) nachholen, tagsüber bzw. vormittags KOOP-Kurs: „Lernen wenn die Kinder lernen“ für Mütter mit Kindern, in Kooperation mit dem Abendgymnasium

**Voraussetzungen:** abgeschlossene Berufsausbildung oder 3-jährige Berufstätigkeit (auch: Führung eines Familienhaushaltes, gemeldete Arbeitslosigkeit bis zu einem Jahr), mindestens 19 Jahre alt

**Kosten:** keine; elternunabhängiges BAföG, das nicht zurückgezahlt werden muss, möglich

### Weiterbildungskolleg der Stadt Köln Tages- und Abendschule Köln (TAS)

**Angebot:** Haupt-, Realschulabschluss und Fachabitur nachholen (spezielle Frauenkurse)

**Voraussetzungen:** Erfüllung der Vollzeitschulpflicht

**Kosten:** keine

### Zentralstelle für Fernstudien an Fachhochschulen (ZFH)

**Angebot:** Internetdatenbank für Angebote an Fachhochschulen, Fachrichtungen: sozialwissenschaftliche, technische / naturwissenschaftliche und wirtschaftswissenschaftliche Studienangebote

**Voraussetzungen:** Fachabitur



### 6.3 Ausländische Schul- und Berufsabschlüsse anerkennen lassen

Bürgerinnen und Bürger mit Migrationshintergrund, die ihren Schulabschluss oder Berufsabschluss in ihrem Heimatland gemacht haben, sollten bei der zuständigen Behörde prüfen, ob ihr Abschluss in Deutschland anerkannt wird. Anerkannt bedeutet, dass man auch in Deutschland die Berechtigung hat, den Berufstitel (z.B. Kinderpflegerin, Friseurin, Krankenschwester) zu tragen und in diesem Beruf als „Gelernte/ Gelernter“ zu arbeiten. Informationen zur Anerkennung ausländischer Schul- und Berufsabschlüsse finden Sie auf den hier aufgeführten Internetseiten. Dort stehen u.a. Merkblätter und Anlaufadressen für die jeweiligen Abschlüsse aktuell zur Verfügung. **Die jeweiligen Internetseiten und Hinweise dazu finden Sie im Adressenteil (11)**

Hinweis: Es gibt allerdings bislang nicht für jeden Schul- und Berufsabschluss und für jedes Herkunftsland eine Anerkennungsmöglichkeit.

#### **Bundesagentur für Arbeit**

#### **Zentrale Auslands- und Fachvermittlung (ZAV)**

#### **Angebot: ZAV-Service: Anerkennungsberatung**

Die Anerkennungsberater/innen in den regionalen Standorten der ZAV geben Antworten und beraten Sie zu Fra-

gen der Anerkennung ausländischer Qualifikationen und zum deutschen Arbeitsmarkt  
(Info siehe unter Punkt 12 - Nützliche internetlinks)

#### **Informationsportal: Berufliche Anerkennung, Projekt „Global Competences“**

**Angebot:** Das Informationsportal "Berufliche Anerkennung" für Migrant/innen, Arbeitsvermittler/innen, Berater/innen und Unternehmen beinhaltet Erläuterungen zu den geregelten Anerkennungsverfahren in Deutschland, welche unterschiedlichen Behörden, Ministerien, Kammern und Berufsorganisationen Anerkennung durchführen und wo diese Stellen entsprechend dem jeweiligen Wohnort zu finden sind. Die verschiedenen Anerkennungsformen werden ebenso erklärt wie die Voraussetzungen für eine Antragsstellung.

**Voraussetzungen/ Kosten:** Internetzugang

#### **Migra-Info**

**Angebot 1:** mehrsprachige Informationsmöglichkeit rund um Fragen der Arbeitssuche speziell für Frauen mit Migrationshintergrund

**Angebot 2:** Informationen zur Anerkennung von Schulabschlüssen und Anschriften der Bezirksregierungen

**Voraussetzungen / Kosten:** Internetzugang

## 6.4 Fortbildungen, Weiterbildungen oder Qualifizierungen

Bei folgenden Anlaufstellen können Sie sich informieren, sich beraten lassen oder weiterbilden:

### Agentur für Arbeit Köln

**Angebot:** finanzielle Förderung von Fort- und Weiterbildungen im Einzelfall

**Voraussetzungen:** Arbeitsuchende, Arbeitslose und Ratsuchende, die entweder Anspruch auf Arbeitslosengeld I (nach dem Sozialgesetzbuch III) haben oder keine Leistungen beziehen; vorheriges Beratungsgespräch und Zustimmung der Arbeitsagentur erforderlich / Prüfung der arbeitsmarktlichen Notwendigkeit

**Kosten:** keine - bei Zusage der Kostenübernahme: Erhalt eines Bildungsgutscheins (BGS)

### Agentur für Arbeit - Online

**Angebot 1: KURSNET** - Das Portal für berufliche Aus- und Weiterbildung - mit direkten Links zu Anbietern

**Voraussetzungen:** Internetzugang

**Kosten:** übliche Internetgebühren

**Angebot 2: Lernbörsen im Internet**

- LERNBÖRSE aktiv

Auswahl von kostenlosen Lernangeboten aus dem Internet, u.a. zu den Themen Berufswahl, Bewerbung, Existenzgründung.

**Voraussetzungen:** eigener Internetzugang - LERNBÖRSE exklusiv

Zusammenstellung eines Paketes hochwertiger Lernmedien aus ganz unterschiedlichen Themenbereichen von Business Etikette bis hin zu Zeitmanagement, um sich in ein Thema einzuarbeiten, einen Überblick zu verschaffen oder vorhandene Kenntnisse aufzufrischen.

**Voraussetzungen:** eigener Internetzugang. Aus lizenzrechtlichen Gründen nur für betreute Kundinnen und Kunden der Bundesagentur für Arbeit und der Grundsicherungsstellen

**Kosten:** übliche Internetgebühren

### ARGE Köln (Arbeitsgemeinschaft)

**Angebot:** finanzielle Förderung von Aus- und Weiterbildungen und beruflichen Qualifizierungen im Einzelfall

**Voraussetzungen:** Alg II-Bezug sowie Erfüllung der Förderungsvoraussetzungen, vorheriges Beratungsgespräch und Zustimmung der ARGE erforderlich / Prüfung der arbeitsmarktlichen Notwendigkeit

**Kosten:** keine - bei Zusage der Kostenübernahme: Erhalt eines Bildungsgutscheins (BGS)

### Amt für Weiterbildung der Stadt Köln Volkshochschule (VHS)

**Angebot:** Integrationskurse Deutsch, Deutsch als Fremd-

sprache, Lernen von Lesen und Schreiben im Erwachsenenalter für deutsche und ausländische Mitbürger und Mitbürgerinnen (Alphabetisierungskurse)

**Voraussetzungen:** in einem individuellen Beratungstermin klären

**Kosten:** Teilnahmegebühren

### Amt für Kinder, Jugend und Familien der Stadt Köln

**Angebot:** Informationen zur Bewerbung als Tagespflegeperson

**Voraussetzungen:** Mindestanforderung Hauptschulabschluss, gute Deutschkenntnisse in Wort und Schrift; Bereitschaft zur Qualifizierung zur Tagespflegeperson nach den Richtlinien des DJI, Führungszeugnis, ärztliches Attest, Fortbildungsbereitschaft

**Kosten:** zu erfragen

### Begegnungs- und Fortbildungszentrum muslimischer Frauen e. V. (BFmF)

**Angebot 1:** Computerkurse (Stärkung der Medienkompetenz, Einführung in PC und Word, Grundlagen in Excel, Internetführerschein)

**Voraussetzungen:** Bei Computerkursen und anderen Kursen keine Einschränkungen

**Angebot 2:** Sprachkurse, Integrationskurse, Orientierungskurse

**Voraussetzungen:** Bei Integrations- oder Orientierungskursen: Frauen mit Migrationshintergrund

**Kosten:** im Einzelnen zu erfragen bei den Ansprechpartnerinnen des BFmF

**Angebot 3:** VIP-Projekt: „Verbesserung der Integration und Partizipation von (muslimischen) Migrantinnen“ (Dauer: bis zu 1 Jahr)

**Voraussetzungen:** Migrantinnen mit Deutschkenntnissen auf B1-Niveau, regelmäßige Teilnahme

**Kosten:** keine

### Bürgerzentrum Vingst Vingster Treff, anerkannte Beratungsstelle für Arbeitslose JobBörse für Frauen

**Angebot:** EDV-Grundkompaktkurse, Bewerbungstraining in Einzel- und Gruppenangeboten

**Voraussetzungen:** Erwerbslosigkeit, ALG II -Bezug

### Christliche Sozialhilfe Köln e. V. (CSH)

**Angebot:** Hauswirtschaftliche Qualifikationen, Qualifizierungen im Bereich Kinderbetreuung, EDV-Schulungen, Kommunikationstrainings, Sprachkurse, Qualifikationen im Rahmen von Integrationsjobs (1-Euro-Jobs)

**Voraussetzungen:** Alg II-Bezug und Interesse im Bereich Hauswirtschaft und Ernährung

**Kosten:** nach Zuweisung durch Fallmanager/Fallmanagerin übernimmt die ARGE Köln die Kosten

### Evangelische FamilienBildungsStätte e.V.

**Angebot 1:** Kindertagespflege-Qualifikation mit Zertifikat des Bundesverbandes für Kindertagespflege, nach dem DJI-Curriculum, in Zusammenarbeit mit dem Amt für Kinder, Jugend und Familie

**Voraussetzungen:** gute Deutschkenntnisse in Wort und Schrift; mindestens Hauptschulabschluss oder eine abgeschlossene Berufsausbildung und einen abgeschlossenen Erste-Hilfe-Kurs für Säuglinge und Kleinkinder

**Kosten:** 770 Euro (wird für KölnerInnen erstattet bei Zusammenarbeit mit dem Kölner Amt für Kinder, Jugend und Familie)

**Angebot 2:** Externe Prüfungen in der Kindertagespflege für die Stadt Köln (Keine Zertifizierung durch den Bundesverband für Kindertagespflege)

**Voraussetzungen:** Frauen und Männer mit abgeschlossener pädagogischer Berufsausbildung (weitere Voraussetzungen siehe Kindertagespflege-Qualifizierung)

**Kosten:** 250 Euro

**Angebot 3:** Qualifizierungslehrgang für die Abschlussprüfung Hauswirtschaft (mit Kinderbetreuung). Dieser Lehrgang setzt sich zusammen aus 3 Bausteinen und bietet hauswirtschaftlich tätigen Frauen und Männer die Möglichkeit einen qualifizierten Berufsabschluss zu erreichen.

**Voraussetzungen:** 4 ½ Jahre hauswirtschaftliche Berufserfahrung oder Praxiserfahrung im eigenen Haushalt mit mehreren Personen

**Kosten:** 270 Euro pro Baustein + einmalig 50 Euro für Fachliteratur

**Angebot 4:** DELFI®-Ausbildung zur Kursleitung für das 1. Lebensjahr

**Voraussetzungen:** Frauen und Männer mit abgeschlossener pädagogischer, psychologischer oder fachnaher Ausbildung

**Kosten:** 785 Euro

### FamilienForum Köln Träger: Katholische Familienbildung Köln e.V.

**Angebot 1:** Qualifizierung zur Tagesmutter nach dem DJI-Curriculum und in Zusammenarbeit mit dem Amt für Kinder, Jugend und Familien der Stadt Köln im FamilienForum Köln/ Deutz Mülheim

**Kosten:** 750 Euro (Grundkurs und Aufbaukurs jeweils 375 Euro)

**Angebot 2:** Qualifizierung zur Verfahrenspfleger/in (Anwältin des Kindes) im FamilienForum Köln /Deutz Mülheim

**Kosten:** ca. 155 Euro

### Familienzentren im Raum Köln

**Angebot:** Betreuung, Bildung, Beratung und Unterstützung für Familien unter einem Dach mit dem Ziel, die Vereinbarkeit von Familie und Beruf zu verbessern. Einzelne Angebote sind bei den Familienzentren in Ihrem Stadtteil zu erfragen.

### Fernstudium Direkt

**Angebot:** Internetseite mit einem Verzeichnis von Fernstudienlehrgängen. Kann als Wegweiser dienen, um Anbieter und geeigneten Kurs zu finden. Die Plattform bietet selber keine Fernstudienlehrgänge an und kann auch nicht beraten, welcher Kurs für Sie optimal ist.

**Voraussetzungen:** im Einzelnen zu prüfen/ je nach Lehrgang

**Kosten:** übliche Internetgebühren

### Frauen gegen Erwerbslosigkeit e.V

**Angebot 1:** Einführung in Word, Excel und Internet, Kurs Konversation: 'Deutsch für den beruflichen Alltag', für Migrantinnen mit Grundkenntnissen und Kurs: Deutschkenntnisse für den Alltag, für Migrantinnen mit wenig Deutschkenntnissen

**Voraussetzungen:** Alg-II-Bezug

**Kosten:** keine

**Angebot 2:** Xenia- Chancen für Migrantinnen Projekt im Rahmen von XENOS- Integration und Vielfalt. Einzelberatung und Gruppenangebote zur beruflichen Orientierung, Sprachförderung, Kinderbetreuung, Stützunterricht und Qualifizierungsangebote

**Voraussetzungen:** (allein)erziehende Migrantinnen, Alter 18-30 Jahre, im ALGII-Leistungsbezug

**Kosten:** keine

### Handwerkskammer zu Köln

**Angebot:** Beratung und Information zu Berufsausbildungen und Weiterbildungen im Handwerk, auch zur Teilzeitausbildung im Handwerk

**Voraussetzungen:** im Einzelnen zu erfragen

**Kosten:** Beratung kostenfrei

### Industrie- und Handelskammer zu Köln

**Angebot:** Weiterbildungsberatung, Berufsabschlüsse nachholen, externe Ausbildungsprüfungen für Berufstätige, Information und Beratung zu Teilzeitausbildungen, Datenbank mit Weiterbildungsangeboten

**Voraussetzungen:** im Einzelnen zu erfragen

**Kosten:** Beratung kostenfrei

### IN VIA KÖLN e.V. Checkpoint Frauenberatungsstelle

**Angebot:** Beratung zu Hilfsangeboten in Köln

**Voraussetzungen:** Erwerbstätige und erwerbslose Frauen, Berufsrückkehrerinnen aller Altersgruppen, die einen beruflichen (Wieder-)Einstieg, Aufstieg oder einen Berufswechsel anstreben. Grundkenntnisse in der deutschen Sprache in Wort und Schrift.

**Kosten:** Erstberatung kostenfrei. Weitere Beratung pro Stunde 35,-€, Einzelfallförderung über die ARGE möglich

### **Lernende Region – Netzwerk Köln e. V. (Kölner Bildungsserver)**

**Angebote:** Beratungsstellendatenbank für die passgenaue Inanspruchnahme von Bildungsberatung für Ratsuchende / Multiplikatorinnen und Multiplikatoren

**Voraussetzungen:** keine

**Kosten:** keine

### **Lindweiler Treff Diakonie Köln**

**Angebot:** Computerkurse: Anfängerkurse, Internetkurse, Computerclub

**Voraussetzungen:** Frauen aus Lindweiler und den umliegenden Stadtteilen

**Kosten:** zu erfragen

### **Sozialdienst katholischer Frauen e.V.**

**Angebot:** „Casa Blanca“ – Qualifizierung und Beschäftigungsprojekt für Frauen im Dienstleistungsbereich (Näherei, Wäscherei, hauswirtschaftliche Dienstleistungen)

**Voraussetzungen:** Erwerbslosigkeit, ALG II -Bezug

**Kosten:** keine

### **Staatliche Zentralstelle für Fernstudien ZFU**

**Angebot 1:** Internetdatenbank, in der nach staatlich anerkannten Ausbildungen im Fernstudium gesucht werden kann

**Kosten:** keine

**Angebot 2:** Ratgeber Fernstudium

**Kosten:** keine

## **6.5 Finanzierungsmöglichkeiten von Fort- und Weiterbildungen**

Wie kann ich denn die Fortbildungen bezahlen? Ich habe doch nicht so viel Geld.

In manchen Fällen besteht die Möglichkeit, Zuschüsse zu erhalten, manchmal muss die Weiterbildung komplett selber bezahlt werden. Wir haben Ihnen Anlaufstellen aufgelistet, bei denen Sie unter bestimmten Voraussetzungen eine finanzielle Hilfe erhalten können. Sollten Sie selber für die Kosten aufkommen müssen – betrachten Sie Kosten als Investition in die eigene berufliche Laufbahn.

### **6.5.1 Bildungsgutschein (BGS)**

#### **Agentur für Arbeit Köln oder ARGE Köln**

**Angebot:** Übernahme der Weiterbildungskosten und gegebenenfalls die Weiterzahlung des Arbeitslosengeldes I bzw. Arbeitslosengeldes II.

Als Weiterbildungskosten können Lehrgangskosten, Fahrtkosten, Kosten für auswärtige Unterbringung und Verpfle-

gung sowie Kinderbetreuungskosten übernommen werden.

**Voraussetzungen:** Vorliegen der Voraussetzungen für die Förderung einer beruflichen Weiterbildung – unbedingt vorher persönlich beraten lassen (Prüfung der arbeitsmarktlichen Notwendigkeit)

**Kosten:** bei Vorliegen der Voraussetzungen: keine

### **6.5.2 Bildungsprämie**

#### **Bundesministerium für Bildung und Forschung**

**Angebot:** Prämiegutschriften in Höhe von max. 154,- €. Mindestens die gleiche Summe muss selbst für die Weiterbildung aufgebracht werden

**Voraussetzungen:** Erwerbstätige, deren zu versteuerndes Jahreseinkommen derzeit 20.000,- € (oder 40.000 € bei gemeinsam Veranlagten) nicht übersteigt. Als Erwerbstätige gelten Angestellte, Selbstständige, Geringfügig Beschäftigte, Beschäftigte in Mutterschutz oder Elternzeit, Berufsrückkehrende etc.

#### **Beratungsstelle in Köln:**

**Industrie- und Handelskammer zu Köln**

### **6.5.3 Bildungsscheck**

#### **Ministerium für Arbeit, Gesundheit und Soziales des Landes NRW**

**Angebot:** Es können 50% der Teilnahmegebühren für eine Fort- oder Weiterbildung vom Ministerium übernommen werden.

**Voraussetzungen:** Berufsrückkehrerinnen und Berufsrückkehrer, Mitarbeiter in kleinen bis mittleren Unternehmen (unter 250 Mitarbeiter), Freiberuflerinnen und Freiberufler. Ausgestellt werden die „Bildungsschecks“ von den anerkannten Bildungsberatungsstellen der Region nach Bedarfsfeststellung, Beratung und Ermittlung von entsprechenden Angeboten zur beruflichen Weiterbildung – ein vorheriges Beratungsgespräch ist unbedingt erforderlich

**Kosten:** 50 % der Weiterbildungskosten (maximal bis 500 Euro) übernimmt das Ministerium, den Rest zahlt die Teilnehmerin selber

#### **Beratungsstellen in Köln:**

**Handwerkskammer zu Köln**

**Industrie- und Handelskammer zu Köln**

**VHS Köln**

## 6.5.4 Meister-Bafög

### Bundesministerium für Bildung und Forschung

**Angebot:** Das „Meister-Bafög“ (Aufstiegsfortbildungsförderungsgesetz AFBG) finanziert berufliche Aufstiegsfortbildungen. Dazu zählen nicht nur die Meisterlehrgänge im Handwerk, sondern alle Fortbildungen die zu einem höheren Berufsabschluss führen (z.B. Kinderpflegerin zur Erzieherin, Kauffrau zur Betriebswirtin (IHK) oder Weiterbildungen zu Fachwirtinnen.

**Voraussetzungen:** nähere Infos im Internet, telefonische Hotline, Infobroschüre

**Kosten:** Das Meister-Bafög ist ein zinsloses Darlehen, welches nach der Ausbildung mit Ratenzahlungen zurückgezahlt werden muss.

## 6.5.5 Schüler- und Studentenbafög, Bildungskredite

### Bundesministerium für Bildung und Forschung

**Angebot 1:** Das Bundesausbildungsförderungsgesetz („Bafög“ für Schüler und Studenten) unterstützt finanziell die Ausbildung Jugendlicher und junger Erwachsener unabhängig von der finanziellen Situation der Familie dabei,

eine ihren Neigungen entsprechende Ausbildung zu absolvieren.

**Voraussetzungen:** deutsche Staatsangehörigkeit, jünger als 30 Jahre alt und geeignet für die ausgewählte Ausbildung

**Kosten:** Das zinsfreie Darlehen muss nach der Ausbildung ggf. zurückgezahlt werden.

**Angebot 2:** Bildungskredite können Auszubildende und Studenten in fortgeschrittenen Ausbildungsphasen beantragen.

**Voraussetzungen:** deutsche Staatsangehörigkeit oder Ausländische Mitbürger mit bestimmten Voraussetzungen, Alter: 18-36 Jahre

**Kosten:** Zinsen für den Bildungskredit, der einige Jahre nach dem Abschluss der Ausbildung/Studium in Raten zurück zu zahlen ist.

## 6.5.6 Ermäßigungen der Teilnahmegebühren für Fortbildungen

Bei manchen Bildungseinrichtungen können bestimmte Personengruppen (z.B. ALG-II-Bezieher und -Bezieherinnen) eine Ermäßigung der Teilnahmegebühren beantragen.

**Folgende Einrichtung gibt eine Ermäßigung:**  
**Amt für Weiterbildung der Stadt Köln, Volkshochschule (VHS)**



## 7. Berufs- und Arbeitserfahrung sammeln

Was hat sich auf dem Arbeitsmarkt verändert und wie schaffe ich den Anschluss?

Man ist lange raus aus der Arbeitswelt und mit vielem nicht mehr vertraut, was dort erwartet wird. Aus diesem Grund bestehen oft Bedenken oder auch Angst, wieder einzusteigen. Diese Befürchtungen sind berechtigt, da sich die Arbeitswelt kontinuierlich verändert. Hinzu kommen die Befürchtungen, den Belastungen einer 20- bis 40-Stunden-Woche in der Arbeitswelt in Kombination mit der Familienarbeit nicht bewältigen zu können. Für vieles gibt es eine Lösung. Es gibt Möglichkeiten, erste Erfahrungen im Umgang mit Kolleginnen und Kollegen und den Anforderungen in der Arbeitswelt zu sammeln und gleichzeitig die eigene Belastbarkeit zu prüfen und langsam einzusteigen, zum Beispiel durch ein Praktikum oder ein Ehrenamt. Wer mit der Suche nach einer Lösung nicht weiterkommt, kann sich an folgende Anlaufstellen wenden:

### Agentur für Arbeit Köln

**Angebot:** Betriebliches Praktikum (im Rahmen einer Maßnahme zur Aktivierung und beruflichen Eingliederung).

**Voraussetzungen:** Arbeitssuchenden, Arbeitslosen und Ratsuchenden, die entweder Anspruch auf Arbeitslosengeld I (nach dem Sozialgesetzbuch III) haben oder keine Leistungen beziehen, können nach vorheriger persönlicher Beratung im Rahmen einer Maßnahme zur Aktivierung und beruflichen Eingliederung Fahrkosten und Kinderbetreuungskosten erstattet werden (maximal 4 Wochen bei einem Arbeitgeber).

**Kosten:** keine

### ARGE Köln (Arbeitsgemeinschaft)

**Angebot:** Betriebliches Praktikum (im Rahmen einer Maßnahme zur Aktivierung und beruflichen Eingliederung)

**Voraussetzungen:** Arbeitslosen, die Arbeitslosengeld II (Hartz IV) beziehen, können nach vorheriger persönlicher Beratung im Rahmen einer Maßnahme zur Aktivierung und beruflichen Eingliederung Fahrkosten und Kinderbetreuungskosten erstattet werden (maximal 4 Wochen bei einem Arbeitgeber).

**Kosten:** keine

### Begegnungs- und Fortbildungszentrum muslimischer Frauen e. V. (BFmF)

**Angebote:** Ehrenamt, Integrationsjobs und Praktika für Frauen in verschiedenen Bereichen

**Voraussetzungen:** Praktika - keine; Integrationsjobs - Frauen im Alg II-Bezug

**Kosten:** keine

### Bürgerzentrum Vingst Vingster Treff

#### JobBörse für Frauen

#### anerkannte Beratungsstelle für Arbeitslose

- JobBörse für Frauen
- M.I.m.i.K (Miteinander Integration meistern in Köln)

**Angebot:** Vermittlung in ein Praktikum oder einen Integrations-Job

**Voraussetzungen:** ALG II-Bezug

**Kosten:** keine

### Christliche Sozialhilfe e. V. (CSH)

**Angebot:** Integrationsjobs im Bereich Hauswirtschaft in Schulen, Küchen, privaten Haushalten, Seniorenbetreuung und Kinderbetreuung

**Voraussetzungen:** Arbeitslose, die Arbeitslosengeld II (Hartz IV) beziehen und Interesse an Hauswirtschaft und Ernährung haben, auch ohne Schul- oder Berufsabschluss möglich. Im Bereich Kinderbetreuung ist eine Ausbildung als Kinderpflegerin oder berufliche Erfahrung in diesem Arbeitsfeld Voraussetzung

**Kosten:** keine

### Ehrenamtliche Tätigkeiten und freiwilliges Engagement

#### KA:BE! - Kölner Arbeitskreis Bürgerschaftliches Engagement

**Angebot:** Vermittlung von Ehrenämtern in verschiedenen Einrichtungen und mit verschiedenen Aufgaben

**Voraussetzungen:** Engagement je nach persönlicher Entscheidung: regelmäßig einige Stunden pro Woche, oder für einen Tag oder für ein Projekt

**Kosten:** Fahrtkosten werden in der Regel erstattet



### **Frauen gegen Erwerbslosigkeit e.V. Jobbörse für Frauen**

**Angebot:** Vermittlung von Praktikumsstellen

**Voraussetzungen:** Erwerbslose Frauen, die Alg II beziehen

**Kosten:** keine

### **IN VIA KÖLN e.V. Checkpoint Frauenberatungsstelle**

**Angebot:** Beratung und Vermittlung von Praktikumsstellen

**Voraussetzungen:** Erwerbstätige und erwerbslose Frauen, Berufsrückkehrerinnen aller Altersgruppen, die einen beruflichen (Wieder-)Einstieg, Aufstieg oder einen Berufswechsel anstreben. Grundkenntnisse in der deutschen Sprache in Wort und Schrift.

**Kosten:** Erstberatung kostenfrei. Weitere Beratung pro Stunde 35,-€, Einzelfallförderung über die Arge möglich.

### **Minijob-Zentrale**

**Angebot:** Informationen über Minijobs (Steuern, Versicherung, mehrere Jobs möglich?)

**Voraussetzungen:** keine

**Kosten:** übliche Internetgebühren, kostenfreie telefonische Hotline aus dem deutschen Festnetz

### **Sozialdienst katholischer Frauen e.V.**

**Angebot:** „Casa Blanca“ – Qualifizierung und Beschäftigungsprojekt für Frauen im Dienstleistungsbereich (Näherie, Wäscherei, hauswirtschaftliche Dienstleistungen)

**Voraussetzungen:** Erwerbslosigkeit, ALG II Bezug und Interesse am Dienstleistungsbereich

**Kosten:** keine

## 8. Sich bewerben

### 8.1 Suche nach Arbeitsstellen

Wie finde ich eine geeignete Stelle?  
Bin ich nicht viel zu alt und zu „lange raus“?  
Es gibt keine passende Stellenanzeige für mich?

Grundsätzlich gilt es, bei der Stellensuche die eigenen Wünsche im Auge zu behalten, gezielt nach Stellen zu suchen, die mit diesen Wünschen übereinstimmen. Im Verhältnis zu früher gibt es heute eine Menge Wege, auf denen Sie eine Stelle suchen können. Das können Stellenanzeigen in Zeitung und Internet sein, die Initiativbewerbung, aber auch Zeitarbeit, Personalberatungen und private Arbeitsvermittlung, persönliche Kontakte zu Bekannten, Freunden, Familie, Berufsverbände, berufliche Netzwerke usw. Möglichkeiten für einen dauerhaften Arbeitsplatz ergeben sich auch über befristete Arbeitsverträge, Minijobs oder Praktika. Sie fragen sich jetzt sicher, wie soll ich denn bei einem Minijob oder Praktikum an eine Stelle rankommen. Ganz einfach, Minijob und Praktikum können als eine erste Arbeitsprobe sehr nützlich sein. Oft ist der Weg dahin einfacher, als auf den ersten Blick erkennbar! Viele Jobs werden über das sogenannte "Vitamin B" (Beziehungen/Netzwerke) vergeben. Zur richtigen Zeit die richtigen Menschen kennen, die Ihnen einen Tipp für eine Stelle geben oder Ihnen vielleicht sogar selber eine vermitteln! Welcher Weg der Suche für Sie der beste ist, hat mit Ihrem Alter, Ihrer Berufserfahrung und dem Stand Ihrer Ausbildung zu tun. Eine Stellensuche ist selten beim ersten Versuch schon von Erfolg gekrönt und kann sich auch über einen längeren Zeitraum erstrecken. Lassen Sie sich nicht entmutigen. Bleiben Sie hartnäckig bei der Umsetzung Ihrer Wünsche.

Anlaufstellen rund um das Thema Stellensuche finden Sie hier:

Hilfsangebote unter Punkt 8.4

Exemplarisch ausgewählte Internetangebote finden Sie unter Punkt 12 (Nützliche Internetlinks)

### 8.2 Bewerbungsmappe und Bewerbungswege

Wie muss ich mich denn in der heutigen Zeit bewerben?  
Was schreibe ich denn in meinen Lebenslauf? Ich war doch nur Hausfrau und Mutter.

Sie kennen sicher noch die klassische Bewerbung – sich schriftlich auf eine Stellenausschreibung zu bewerben – und der Lebenslauf muss lückenlos sein, sonst macht er einen schlechten Eindruck. Mittlerweile hat sich viel in Sachen Bewerbung geändert. Daher ist es wichtig, dass Sie sich über die aktuellen Bewerbungstrends informieren. Informationsquellen sind Bücher, Internet und auch Bewerbungskurse. Nutzen Sie die Informationsquellen, die für Sie am besten geeignet sind. Heutzutage ist eine Bewerbungsmappe eher eine Werbebroschüre für die eigene Person.

Hilfsangebote unter 8.4

Exemplarisch ausgewählte Internetangebote finden Sie unter Punkt 12 (Nützliche Internetlinks)

### 8.3 Vorstellungsgespräche

Was muss ich in einem Vorstellungsgespräch sagen?

Ein Vorstellungsgespräch führen, womöglich das erste nach langer Zeit, löst vielleicht Aufregung aus. Doch lassen Sie sich davon nicht abschrecken. Auch dieses kann man lernen und üben. Das ist so ähnlich wie mit dem Autofahren, je öfter man übt, desto sicherer und besser kann man fahren.

Hilfsangebote unter 8.4

Weitere Hinweise und Online-Jobbörsen finden Sie unter Punkt 12 (Nützliche Internetlinks)

## 8.4 Anlaufstellen für Hilfsangebote bei der Suche nach Arbeitsstellen, bei der Bewerbung und bei Vorstellungsgesprächen

### Agentur für Arbeit Köln

**Angebot 1:** Beratung und Vermittlung, Aufnahme der persönlichen Wünsche und Kenntnisse, Unterbreitung von Vermittlungsangeboten

**Voraussetzungen:** Arbeitssuchende, Arbeitslose und Ratsuchende, die entweder Anspruch auf Arbeitslosengeld I (nach dem Sozialgesetzbuch III) haben oder keine Leistungen beziehen

**Kosten:** keine

**Angebot 2:** Bewerbungstraining (im Rahmen einer Maßnahme zur Aktivierung und beruflichen Eingliederung)

**Voraussetzungen:** Arbeitssuchende, Arbeitslose und Ratsuchende, die entweder Anspruch auf Arbeitslosengeld I (nach dem Sozialgesetzbuch III) haben oder keine Leistungen beziehen, nach vorheriger Beratung

**Kosten:** keine

### Agentur für Arbeit – Online

**Angebot 1: Jobbörse im Internet** – das eigene Bewerberprofil selbst in der Online-JOB BÖRSE aufgeben oder unter Angabe einiger Suchkriterien nach passenden Stellenangeboten suchen. Die JOB BÖRSE ermöglicht auch, auf die in der Arbeitsagentur gespeicherten Daten zuzugreifen.

**Angebot 2: "Jobprofi – Tipps zur erfolgreichen Jobsuche"**, gibt Anregungen und Hilfestellungen zu den Themen Bewerbungsmappe, Vorstellungsgespräche und Stellensuche. Noch detailliertere Informationen können der Langfassung der JOBPROFI-Broschüre entnommen werden.

**Voraussetzungen:** Deutschkenntnisse

**Angebot 3: Lernbörsen im Internet**

- LERNBÖRSE aktiv

Auswahl von kostenlosen Lernangeboten aus dem Internet, u.a. zu den Themen Berufswahl, Bewerbung, Existenzgründung. Voraussetzungen: eigener Internetzugang

- LERNBÖRSE exklusiv

Die LERNBÖRSE exklusiv bietet bewerbungsrelevante Lernprogramme.

**Voraussetzungen:** eigener Internetzugang. Aus lizenzrechtlichen Gründen nur für betreute Kundinnen und Kunden der Bundesagentur für Arbeit und der Grundsicherungsstellen

**Kosten:** übliche Internetgebühren

**Angebot 4: BERUFENET:** bei den einzelnen Berufen finden Sie u.a. den Bereich „Stellen- und Bewerbersuche“ – mit branchenspezifischen Jobbörsen

### ARGE Köln (Arbeitsgemeinschaft)

**Angebot 1:** Vermittlung von Arbeitsstellen, Maßnahme zur Aktivierung und beruflichen Eingliederung

**Angebot 2:** Jobbörsen speziell für Frauen (Bewerbungstraining, Hilfe bei der Arbeitssuche)

**Angebot 3:** persönliche Beratung zum Wiedereinstieg

**Voraussetzungen:** Arbeitslose, die Arbeitslosengeld II (Hartz IV) beziehen

**Kosten:** keine

### ArbeitslosenBürgerCentrum Höhenhaus Caritasverband der Stadt Köln e. V.

**Angebot:** Bewerbungsberatung (60 Min.), Hilfe bei der Erstellung von Bewerbungsunterlagen, Lebenslauf und Bewerbungsschreiben, Üben von Vorstellungsgesprächen, Telefontraining, Hilfe bei Stellensuche im Internet (eigenständiger Umgang mit dem PC ist Voraussetzung für das Angebot)

**Voraussetzungen:** keine

**Kosten:** keine

### Bürgerzentrum Vingst, Vingster Treff Jobbörse für (alleinerziehende) Frauen mit ALGII-Leistungsbezug

- Beratungsstelle
- Jobbörse für Frauen
- M.I.m.i.K (Miteinander Integration meistern in Köln)

**Angebot:** Bewerbungstraining, Erstellen von Bewerbungsmappen und Vorbereitung auf Vorstellungsgespräche, Arbeitsvermittlung, Stellenrecherche – Termine nach Vereinbarung

**Voraussetzungen:** Erwerbslosigkeit, ALG II Bezug, allein erziehende Frauen sowohl über als auch unter 25 Jahre

**Kosten:** Materialkosten für die Bewerbungsmappen

### Caritasverband für die Stadt Köln e. V. Fachdienst für Integration und Migration/Integrationsagentur

**Angebot:** Hilfe bei Bewerbung und Stellensuche (Bewerbungstraining, Bewerbungsberatung)

**Voraussetzungen:** Migrantinnen

**Kosten:** keine

### Frauen gegen Erwerbslosigkeit e. V. Jobbörse für Frauen

**Angebot:** Hilfe bei Erstellung von Lebenslauf, Bewerbung, Bewerbungsanschreiben, Hilfe bei der Stellensuche und Einüben von Vorstellungsgesprächen, Telefontraining, Arbeitsvermittlung

**Voraussetzungen:** erwerbslose Frauen, Migrantinnen, ALG II-Bezug

**Kosten:** keine

### **IN VIA KÖLN e.V. Checkpoint Frauenberatungsstelle**

**Angebot:** Hilfe bei der Erstellung der Bewerbungsunterlagen (Bewerbungsschreiben, Lebenslauf), Bewerbungsberatung, Hilfe bei der Stellensuche, Bewerbungscoaching  
**Voraussetzungen:** Erwerbstätige und erwerbslose Frauen, Berufsrückkehrerinnen aller Altersgruppen, die einen beruflichen (Wieder-)Einstieg, Aufstieg oder einen Berufswechsel anstreben. Grundkenntnisse in der deutschen Sprache in Wort und Schrift.

**Kosten:** Erstberatung kostenfrei. Weitere Beratung pro Stunde 35,-€, Einzelfallförderung über die ARGE möglich.

### **Jobbörsen der ARGE**

**Angebot:** Vermittlung von Arbeitsangeboten für spezielle Zielgruppen: alleinerziehende Frauen, erwerbslose Frauen, Migrantinnen aus dem russischen Sprachraum

**Voraussetzungen:** Alg II-Bezug / Zuweisung durch die ARGE Köln

**Kosten:** zu erfragen

### **Lindweiler Treff Diakonie Köln**

**Angebot:** Einzelberatung (Dauer 60 Min.) zu Bewerbungsfragen (Bewerbungsunterlagen, Vorstellungsgesprächen, verschiedene Bewerbungswege)

**Voraussetzungen:** Frauen aus Lindweiler und den umliegenden Stadtteilen

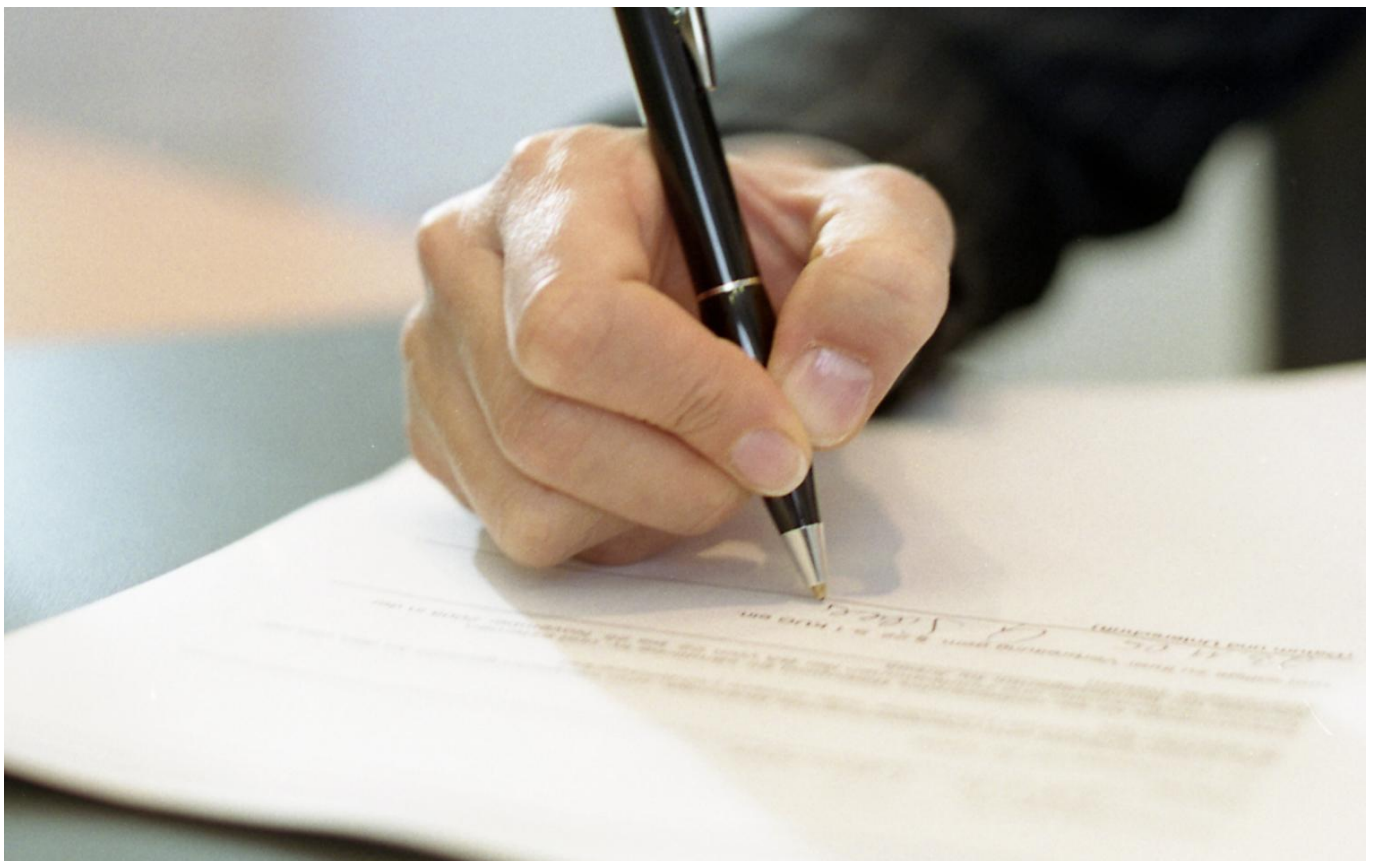
**Kosten:** zu erfragen

### **Zeitarbeit und Personalvermittlung**

**Angebot:** Vermittlung von Arbeitsplätzen, auch ohne Ausbildung, in bestimmten Branchen (Gewerbe, Büro, Gastronomie, Krankenpflege)

**Voraussetzungen:** je nachdem körperliche Belastbarkeit, Gesundheit, Gesundheitszeugnis, PC-Kenntnisse

**Kosten:** keine



## 9. Existenzgründung

Wagnis oder Chance?

Selbständig sein, eine eigenen Existenz aufbauen – für viele ein Traum, eigener Herr (oder eben: eigene Frau!) zu sein, für einen Großteil der Gründerinnen und Gründer eine berufliche Alternative, Arbeitslosigkeit zu beenden oder nach einer Familienzeit wieder in den Beruf einzusteigen. Frauen sind bei den Existenzgründungen auf dem Vormarsch, immer mehr führen ihr eigenes Unternehmen. Von der Geschäftsidee zum Unternehmenskonzept ist es ein weiter Weg und jeder Schritt will überlegt sein. Welche Fragen sollten Sie sich vor einer Gründung stellen?

- Stimmen die persönlichen und fachlichen Voraussetzungen für eine erfolgreiche Gründung?
- Stimmt das Unternehmenskonzept – was will ich anbieten – wie sieht der Markt aus?

Entscheidend ist eine umfassende Information und Beratung im Vorfeld. Hier stehen Ihnen Existenzgründungsberatungsstellen, Fachverbände der Wirtschaft und Freie Unternehmensberaterinnen und -berater sowie Netzwerke für Gründerinnen und Unternehmerinnen zur Verfügung.

Die folgenden Anlaufstellen können Ihnen behilflich sein.

**Unter Punkt 12 (Nützliche Internetlinks) finden Sie weitere Informationen.**

### Agentur für Arbeit Köln

**Angebot 1:** Beratung zum Thema „Gründen aus Arbeitslosigkeit“ und zu eventuellen Fördermöglichkeiten

**Voraussetzungen:** Arbeitssuchende, Arbeitslose und Ratsuchende, die entweder Anspruch auf Arbeitslosengeld I (nach dem Sozialgesetzbuch III) haben oder keine Leistungen beziehen.

**Angebot 2:** Gründungszuschuss: Zur Sicherung des Lebensunterhalts und zur sozialen Sicherung kann in der Zeit nach der Existenzgründung ein Gründungszuschuss gewährt werden.

**Voraussetzungen:** Der Antrag ist vor der Aufnahme einer selbstständigen Tätigkeit bei der für Ihren Wohnsitz zuständigen Agentur für Arbeit zu stellen, die auch den Antragsvordruck ausgibt. Der Gründungszuschuss wird geleistet, wenn bis zur Aufnahme der selbstständigen Tätigkeit

Anspruch auf Entgeltersatzleistungen nach dem SGB III sowie ein Restanspruch auf Arbeitslosengeld I von mindestens 90 Tagen besteht. Vorherige Beratung über die näheren Voraussetzungen und Antragstellung erforderlich.

**Angebot 3:** Maßnahmen zur Heranführung an eine selbstständige Tätigkeit: Arbeitslose, die beabsichtigen, eine selbstständige Existenz zu gründen, können zur Vorbereitung an einem entsprechenden Gründerseminar teilnehmen.

**Voraussetzungen:** persönliches Gespräch / Antragstellung

**Kosten:** bei Vorliegen der Voraussetzungen keine

**Angebot 4:** „Frauen gründen anders“: Veranstaltungsreihe für Frauen, die eine Gründung planen oder sich in der Gründungsphase befinden. Sie wird sechs Mal im Jahr durchgeführt. Kooperation der Agentur für Arbeit Köln (Beauftragte für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt) mit dem Arbeitskreis Kölner Netzwerke Frau & Wirtschaft. Neben Informationen über die aktuellen Fördermöglichkeiten einer Gründung aus Erwerbslosigkeit wird ein Vortrag über ein Thema gehalten, das in der Gründungsphase von Interesse ist. Außerdem haben die Besucherinnen die Gelegenheit, Vertreterinnen der verschiedenen wirtschaftsnahen Frauennetzwerke in Köln kennen zu lernen.

**Voraussetzungen:** keine

**Kosten:** keine

### ARGE Köln (Arbeitsgemeinschaft)

**Angebot 1:** Beratung zur Förderung von Gründerinnen und Gründern sowie Selbständigen aus dem SGB II-Leistungsbezug

**Angebot 2:** Weitergewährung der ALG II-Regelleistungen, der Kosten der Unterkunft und der Sozialversicherungsbeiträge für den ersten Zeitraum der Gründung (in der Regel 6 Monate)

**Angebot 3:** Gewährung von Einstiegsgeld in Höhe von 50 Prozent der Regelleistungen für einen erwerbsfähigen Hilfebedürftigen (in der Regel für 6 Monate)

**Angebot 4:** Gewährung von Darlehen zur Beschaffung von Sach-/ Investitionsgütern bei Gründung.

**Voraussetzungen:** siehe nächste Seite



**Voraussetzungen:** Arbeitslose die einen Leistungsanspruch auf ALG II (Hartz-IV)-Bezug haben und eine selbständige Tätigkeit aufnehmen bzw. dieser bereits nachgehen.

Die weiteren Fördervoraussetzungen sind im Einzelfall mit der zuständigen Fallmanagerin/ dem Fallmanager abzuklären.

### **Startercenter NRW**

Zusammenschluss aus

- Amt für Wirtschaftsförderung, Fachabteilung Arbeitsmarktförderung
- Industrie- und Handelskammer zu Köln, Abteilung Unternehmensförderung
- Handwerkskammer zu Köln, Bereich Unternehmensberatung

**Angebot:** Informationen über grundlegende Fragen der Existenzgründung, das Vorgehen im Gründungsprozess, über Voraussetzungen für Fördermittel von EU, Bund und Land sowie zusätzliche Beratungsmöglichkeiten.

Für vertiefende Intensivberatungen, fachkundige Stellungnahmen und branchenspezifische Informationen stehen Ihnen die Expertinnen und Experten der verschiedenen Partner zur Seite:

- **Fachabteilung Arbeitsmarktförderung im Amt für Wirtschaftsförderung der Stadt Köln:** für Angehörige der Freien Berufe, wie beispielsweise aus der Kultur- und Kreativwirtschaft, Grafik und Design, medizinische Fachbereiche, Ärzte, Rechtsanwälte, lehrende Tätigkeiten sowie alle Dienstleistungen höherer Art

- **Industrie- und Handelskammer zu Köln:** für gewerbliche Tätigkeiten

- **Handwerkskammer zu Köln:** für handwerkliche Tätigkeiten

**Voraussetzungen:** Vereinbarung eines persönlichen Beratungstermins

**Kosten:** keine

### **Arbeitskreis Kölner Netzwerke Frau & Wirtschaft**

Die wirtschaftsnahen Frauenorganisationen treffen sich regelmäßig, um sich zu vernetzen und gemeinsam mit der Beauftragten für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt der Agentur für Arbeit Köln Veranstaltungen zur beruflichen Förderung Kölner Frauen zu planen und durchzuführen.

Weitere Informationen zu Netzwerken für Gründerinnen und Unternehmerinnen finden Sie unter Punkt 12 (Nützliche Internetlinks > Gründerinnen)

# 10. Hilfen in Notlagen

- Ich möchte arbeiten gehen, mir fehlt aber das Selbstvertrauen...
- Meine Scheidung läuft ...
- Ich fühle mich entmutigt und unzufrieden ...
- Mein Partner möchte nicht, dass ich arbeiten gehe...
- Seit ich arbeiten gehe, wird mein Kind in der Schule schlechter...
- Ich befinde mich in einer Krise...
- Es gibt Schwierigkeiten in der Familie, mit dem Partner oder den Kindern...
- Mein Mann schlägt mich, wo soll ich bloß hin...

Treffen ein oder sogar mehrere Punkte auf Sie zu? Leiden Sie unter den Punkten und fühlen sich auf Grund dessen nicht in der Lage, beruflich tätig zu werden? Dann wird es Zeit zu handeln.

Die folgenden Anlaufstellen können Ihnen behilflich sein:

## 10.1 Angebote für Frauen

### **Agisra Köln e. V.**

(Arbeitsgemeinschaft gegen internationale sexuelle und rassistische Ausbeutung)

Beratungsstelle für Migrantinnen und Flüchtlingsfrauen

**Angebot 1:** Psychosoziale Beratung, Therapie und Begleitung zu Behörden.

**Voraussetzungen:** eine Terminabsprache ist unbedingt erforderlich

**Kosten:** keine

**Angebot 2:** Konversationskurs für Flüchtlingsfrauen mit Kinderbetreuung

**Voraussetzungen:** Anmeldung nicht erforderlich

**Kosten:** keine

### **ArbeitslosenBürgerCentrum Höhenhaus**

**Angebote:** Schuldnerberatung, Einzelberatung zu Alg I und Alg II, finanzieller Unterhalt, Mietfragen, finanzielle Notlagen

**Voraussetzungen:** keine

**Kosten:** keine

### **Begegnungs- und Fortbildungszentrum muslimischer Frauen e. V. (BFmF)**

**Angebote:** Familienberatung (bei Erziehungs- und anderen Problemen), Migrationserstberatung, Schuldner- und Insolvenzberatung, Alg II-Beratung in Deutsch, Türkisch und Arabisch

**Voraussetzungen:** Frauen mit Migrationshintergrund

**Kosten:** keine bzw. im Einzelnen bei der Ansprechpartnerin zu erfragen

### **Bürgerzentrum Vingst**

#### **Vingster Treff,**

#### **anerkannte Beratungsstelle für Arbeitslose**

**Angebot:** Sozialberatung nach SGB II-XII, Beratung in Deutsch, Türkisch und Kurdisch, Schuldnerberatung

**Voraussetzungen:** keine

**Kosten:** keine

### **Diakonie Michaelshoven e. V.**

#### **Der Wendepunkt**

#### **Frauenberatung und Gewaltschutzzentrum**

- Der Wendepunkt Kalk

- Der Wendepunkt Mülheim

- Der Wendepunkt Porz Finkenbergr

**Angebote:** psychosoziale Beratung, Unterstützung und Informationen für Frauen in allen Problemlagen. Schwerpunkte: Trennung, Scheidung, Stalking und häusliche Gewalt.

Gruppenangebote für Frauen nach Gewalt.

Beratung in den Sprachen deutsch, türkisch, russisch, polnisch, spanisch und englisch möglich

**Voraussetzungen:** vorherige Terminabsprache

**Kosten:** keine

### **Frauenberatungsstelle FrauenLeben e. V.**

**Angebot:** Psychosoziale Beratung in allen sozialen und psychischen Notlagen

**Voraussetzungen:** keine

**Kosten:** keine

### Frauenberatungszentrum Köln e.V.

**Angebot:** psychosoziale Beratung, Information und Unterstützung für Frauen in allen Problemlagen, Schwerpunkt Trennung/Scheidung und häusliche Gewalt.

**Voraussetzungen:** keine

**Kosten:** keine

### Frauenhäuser Köln

**Angebot:** Unterkunft und Unterstützung für Frauen und Kinder bei Bedrohung von Gewalt

**Voraussetzungen:** keine

**Kosten:** keine

### Frauen gegen Erwerbslosigkeit e. V.

**Angebot 1:** Arbeitslosenzentrum

Psychosoziale Beratung und Unterstützung für erwerbslose und von Erwerbslosigkeit bedrohte Frauen, Gruppenangebote und Kontakt zu Frauen in ähnlicher Lebenslage, Einzelberatung zu Alg I und Alg II

**Voraussetzungen:** Alg I- oder Alg II-Bezug

**Kosten:** keine

**Angebot 2:** Projekt für erwerbslose Migrantinnen ab 40 Jahren

psychosoziale Stabilisierung, Einzelberatung/Gruppenangebote zur beruflichen Orientierung, Sprachförderung

**Voraussetzungen:** Alg I- oder Alg II-Bezug, Migrantin, über 40 Jahre alt

**Kosten:** keine

**Angebot 3:** Xenia- Chancen für Migrantinnen, Projekt im Rahmen von XENOS- Integration und Vielfalt. Einzelberatung und Gruppenangebote

**Voraussetzungen:** (allein)erziehende Migrantinnen, Alter 18-30 Jahre, im ALGII-Leistungsbezug

**Kosten:** keine

### Notruf und Beratung für vergewaltigte Frauen in Köln

**Angebote:** Beratung und Krisenintervention am Telefon, per E-Mail und nach Vereinbarung auch persönlich. Beratung in englisch, und auf Anfrage in anderen Sprachen möglich. Außerdem Gruppenangebote, Vermittlung von hilfreichen Adressen und Prozessbegleitung. Kostenlose telefonische Rechtsberatung für gewaltbetroffene Frauen

**Voraussetzungen:** keine

**Kosten:** keine

### Sozialdienst katholischer Frauen e. V.

**Angebot 1:** Strickleiter I: Beratung und Begleitung von Opfern von Gewalt, damit die Wiederaufnahme einer Ausbildung oder beruflichen Neuorientierung möglich wird

**Voraussetzungen:** Erwerbslosigkeit und Alg II-Bezug

**Kosten:** keine

**Angebot 2:** Strickleiter II: Beratung und Begleitung von Frauen mit psychischen, physischen oder sozialen

Problemen auf dem Weg in die Arbeit

**Voraussetzungen:** Erwerbslosigkeit und Alg II-Bezug

**Kosten:** keine

**Angebot 3:** Claro: Arbeitslosigkeit bringt oft noch weitere Probleme mit sich (familiäre Spannungen, Sucht, Schulden, Wohnungsverlust usw.). Claro hilft, die Probleme zu lösen.

**Voraussetzungen:** Erwerbslosigkeit und Alg II-Bezug

**Kosten:** keine

## 9.2 Angebote für Eltern

### Bürgerzentrum Vingst, Vingster Treff

**Angebot:** Interkulturelle Elternarbeit, Beratung zu Erziehungs- u. Bildungsfragen (Deutsch, Türkisch, Kurdisch, Persisch)

**Voraussetzungen:** Terminabsprache erbeten

**Kosten:** keine

### Deutscher Kinderschutzbund Köln e. V.

**Angebot:** Familienberatungsstelle, Elterntelefon, Krisentelefon

**Voraussetzungen:** keine

**Kosten:** keine

### Evangelische Beratungsstelle für Kinder, Jugendliche und Erwachsene

**Angebot:** Erziehungs- und Familienberatung, Ehe- und Partnerschaftsberatung, Trennungs- und Scheidungsberatung, Lebensberatung

**Voraussetzungen:** keine

**Kosten:** keine

### Katholische Beratungsstelle für Eltern, Jugendliche und Kinder

**Angebot:** Beratung bei Schwierigkeiten mit Kindern, Trennung, Scheidung, Partnerschaftsschwierigkeiten, Probleme in Familie und Schule

**Voraussetzungen:** keine

**Kosten:** keine

### Familienberatungsstelle der Stadt Köln

**Angebot:** Beratung bei Schwierigkeiten mit Kindern, Trennung, Scheidung, Partnerschaftsschwierigkeiten, Probleme in Familie und Schule

**Voraussetzungen:** keine

**Kosten:** keine

# 11. Anschriften der Anlaufstellen

## Agentur für Arbeit Köln

**Anschrift (Hauptagentur):** Luxemburger Str. 121,  
50939 Köln

**Telefon:** 01801 555111

(ServiceCenter – montags bis freitags 8:00 - 18:00 Uhr)

\* Festnetzpreis 3,9 ct/min; Mobilfunkpreise abweichend.

Ab 01.03.2010 gilt: Mobilfunkpreise höchstens 42 ct/min

**Fax:** 0221 9429-4123

**E-Mail:** [Koeln@arbeitsagentur.de](mailto:Koeln@arbeitsagentur.de)

**Internet:** [www.arbeitsagentur.de/Koeln](http://www.arbeitsagentur.de/Koeln)

### Angebote:

**1. Beratung und Vermittlung** bei der Suche nach einem passenden Arbeitsplatz, dem Wunsch, sich selbständig zu machen und zu finanziellen Hilfen, insbesondere im Zusammenhang mit einer Arbeitsaufnahme

#### Ansprechpartner/in:

Zuständige Geschäftsstelle nach Postleitzahl

- **Hauptagentur** (s.o.) sowie
- **Geschäftsstelle Mülheim**  
Genovevastr. 26  
51065 Köln
- **Geschäftsstelle Porz**  
Glasstr. 35  
51143 Köln
- **Standort Nippes**  
Neusser Str. 450  
50733 Köln

**2. Berufsberatung** für eine berufliche **Erst**ausbildung (unter 25-Jährige)

Beratung nur nach vorheriger (telefonischer oder persönlicher) Terminabsprache

#### Ansprechpartner/in:

- Berufsberatung in der **Hauptagentur** Luxemburger Straße (linksrheinisch)  
Luxemburger Str. 121  
50939 Köln

Berufsberatung in den Geschäftsstellen Mülheim und Porz (rechtsrheinisch)

- **Mülheim**  
Genovevastr. 26  
51065 Köln
- **Porz**  
Glasstr. 35  
51143 Köln

**Persönliche Vorsprachen:** Anmeldung am Empfang im Erdgeschoss

**Telefon:** 01801 555111 (\*Festnetzpreis 3,9 ct/min; Mobilfunkpreise abweichend. Ab 01.03.2010 gilt: Mobilfunkpreise höchstens 42 ct/min)

### 3. Beauftragte für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt

**Telefon:** 0221 9429-5400

**Fax:** 0221 9429-5401

**E-Mail:** [koeln.BCA@arbeitsagentur.de](mailto:koeln.BCA@arbeitsagentur.de)

**Internet:** [www.arbeitsagentur.de/Koeln](http://www.arbeitsagentur.de/Koeln) >> Bürgerinnen und Bürger >> Chancengleichheit

**Ansprechpartnerin:** Eva Pohl

#### Angebote:

a) „**Zurück in den Beruf**“ – Infoveranstaltung für Berufsrückkehrerinnen und Berufsrückkehrer; jeden letzten Freitag im Monat (Januar bis November).

Ort: Berufsinformationszentrum (BiZ), Raum 1; jeweils 9:30-12 Uhr, Anmeldung ist nicht erforderlich.

b) „**Frauen gründen anders**“ – Veranstaltungsreihe für Frauen, die eine Gründung planen oder sich in der Gründungsphase befinden. Kooperation der Agentur für Arbeit Köln mit dem Arbeitskreis Kölner Netzwerke Frau & Wirtschaft.

Ort: Berufsinformationszentrum (BiZ), Hörsaal, Termine und die aktuellen Themen können vorab nachgelesen werden auf der o.a. Internetseite, bei [www.kalender.forumf.de](http://www.kalender.forumf.de) oder auf telefonische Anfrage (Fortsetzung nächste Seite)

- c) **Beratung und Unterstützung** bei Fragen zur Gleichstellung von Frauen und Männern am Arbeitsmarkt und bei der Vereinbarkeit von Familie und Beruf
- d) **Bündnis für Teilzeitausbildung** – Ansprechpartnerin für die Kölner Region

#### 4. Berufsinformationszentrum

Luxemburger Str. 121  
50939 Köln

**Telefon:** 01801 555111 (Festnetzpreis 3,9 ct/min; Mobilfunkpreise abweichend. Ab 01.03.2010 gilt: Mobilfunkpreise höchstens 42 ct/min)

**Internet:** [www.arbeitsagentur.de/koeln](http://www.arbeitsagentur.de/koeln)>> Bürgerinnen und Bürger>>BiZ

**E-Mail:** [Koeln.BIZ@arbeitsagentur.de](mailto:Koeln.BIZ@arbeitsagentur.de)

##### Angebote:

Informationsmappen zu Aus- und Weiterbildung, Broschüren rund um das Thema „Arbeit und Beruf“, Computer für Stellensuche und Online-Datenbanken (BERUFENET, KURSNET, Virtueller Arbeitsmarkt/Internet-JOBBÖRSE) Im BiZ werden auch regelmäßig Informationsveranstaltungen angeboten. Eine Auflistung der Veranstaltungen finden Sie in der „Veranstaltungsdatenbank“. Außerdem besteht die Möglichkeit, die Internetcomputer des BiZ und der Internetcenter für Online-Recherchen zu nutzen.

##### Öffnungszeiten:

montags bis mittwochs 8:30 – 16:30 Uhr

donnerstags 8:30 – 18:00 Uhr

freitags 8:30 – 14:00 Uhr

Außerdem befinden sich Selbstinformationseinrichtungen (SIE)/Internetcenter in den Geschäftsstellen Mülheim und Porz.

#### 5. Bildungsgutschein

Informationen zu Voraussetzungen unter [www.arbeitsagentur.de](http://www.arbeitsagentur.de) >> Bürgerinnen und Bürger >> Weiterbildung. Persönliche Beratung vor Vertrag mit Bildungsträger erforderlich

#### 6. Informationsmaterial

Themenhefte "Durchstarten", u.a.: 'Familie und Beruf' und 'Existenzgründung', „Kompass der Berufsrückkehrerinnen“; „Merkblatt 18: Frauen und Beruf“; „Erfolgreich Wiedereinsteigen“ und verschiedene andere spezielle Merkblätter und Broschüren. Weitere Hinweise siehe unter „Agentur für Arbeit Online“

#### Agentur für Arbeit - Online

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

Vielfältige Informationen, z.B. über Startseite >> Bürgerinnen und Bürger, Rubrik „Arbeit und Beruf“ mit den Untertiteln „Berufsrückkehr“, „Selbstständigkeit“ und „Weiterbildung“ Rubriken „Chancengleichheit“, „Familie und Kinder“, „Finanzielle Hilfen“ und andere

#### Angebote:

##### 1. BERUFENET

Umfassendes Netzwerk für Berufe. Gestufte Informationen über Berufe nach einheitlichem Schema. Suchmöglichkeiten nach Berufsbezeichnung/Suchbegriff, von A-Z sowie über Berufsfelder. Texte - Bilder - Hinweise auf Filme und weiterführende Links

[www.arbeitsagentur.de](http://www.arbeitsagentur.de) >> BERUFENET

##### 2. JOBBÖRSE

Gezielt nach Arbeitsstellen in Deutschland und im Ausland suchen, Bewerberprofil erfassen und pflegen, komplette Bewerbungsmappe erstellen und online bewerben.

[www.arbeitsagentur.de](http://www.arbeitsagentur.de) >> JOBBÖRSE

##### 3. JOBPROFI

Tipps zur erfolgreichen Jobsuche, Anregungen und Hilfestellungen zu den Themen Bewerbungsmappe, Vorstellungsgespräche und Stellensuche. Noch detailliertere Informationen können der Langfassung der JOBPROFI-Broschüre entnommen werden.

[www.arbeitsagentur.de](http://www.arbeitsagentur.de) >> Bürgerinnen und Bürger >> Arbeit und Beruf >> Arbeits-/ Jobsuche – Broschüren (oder fragen Sie Ihre Vermittlungsfachkraft)

##### 4. KURSNET

Portal für berufliche Aus- und Weiterbildung - mit direkten Links zu Anbietern

[www.arbeitsagentur.de](http://www.arbeitsagentur.de) >> KURSNET

##### 5. Lernbörsen

- *LERNBÖRSE aktiv*: Auswahl von kostenlosen Lernangeboten aus dem Internet, u.a. zu den Themen Berufswahl, Bewerbung, Existenzgründung.

[www.arbeitsagentur.de](http://www.arbeitsagentur.de) >> Bürgerinnen und Bürger >>

Lernbörse der Bundesagentur für Arbeit

- *LERNBÖRSE exklusiv*: Die LERNBÖRSE exklusiv bietet bewerbungsrelevante Lernprogramme. Einen Zugang zu diesem Angebot erhalten alle betreuten Kundinnen und Kunden der Agenturen und der Grundsicherungsstellen über einen Link in der JOBBÖRSE.

##### 6. Online-Publikationen

Die Bundesagentur für Arbeit (BA) stellt eine Reihe von Publikationen zu unterschiedlichen arbeitsmarktrelevanten Themen zur Verfügung. Auf der Seite „BA-Bestellservice“ können Merkblätter und Faltblätter sowie weitere Informationsbroschüren der Bundesagentur für Arbeit sowie der Zentralen Auslands- und Fachvermittlung (ZAV) online heruntergeladen oder in Papierform bestellt werden.

[www.arbeitsagentur.de](http://www.arbeitsagentur.de) > Veröffentlichungen

##### 7. Veranstaltungsdatenbank

Bundesweit nach Veranstaltungen suchen oder die Suche nach Bundesland, Veranstaltungsart, Veranstaltungsort oder Lebenslage einschränken

[www.arbeitsagentur.de](http://www.arbeitsagentur.de) >> Bürgerinnen und Bürger >> Veranstaltungsdatenbank der Bundesagentur für Arbeit

### **ARGE Köln (Arbeitsgemeinschaft)**

**Anschrift:** Luxemburger Str. 121, 50939 Köln

**Telefon:** 0221 96443-401 (Service Center - montags bis freitags von 08-18 Uhr)

**E-Mail:** [Koeln.ARGE@arge-sgb2.de](mailto:Koeln.ARGE@arge-sgb2.de)

**Internet:** [www.arge-sgb2.de/koeln](http://www.arge-sgb2.de/koeln)

**Ansprechpartner/innen:** im zuständigen Standort je nach Wohnort (Postleitzahl)

#### **Angebote:**

**1. Persönliche Beratung** zur Unterstützung bei der Beendigung der Hilfebedürftigkeit, u.a. durch Qualifizierung, z. B. den Besuch eines Sprachkurses oder durch eine Schuldner- oder Suchtberatung.

Beratung zur Förderung von Gründerinnen und Gründern sowie Selbständigen aus dem SGB II-Leistungsbezug

#### **2. Vermittlung von Arbeitsstellen**

**3. Zuweisung zu einer JobBörse** als Partner der ARGE Köln zur intensiven persönlichen Unterstützung bei der Suche nach einer Arbeitsstelle, hier auch die speziellen JobBörsen für erwerbslose Frauen

**4. Spezielle Angebote für Frauen** mit individuellen Bedürfnissen: z.B. Angebote psychosozialer Betreuung (Strickleiter /SKF, FrauenLeben e.V., Frauenberatungsstelle Kalk)

**5. Unterstützung bei der passenden Kinderbetreuung** in Zusammenarbeit mit dem Jugendamt, Zentrale Vermittlung von Kindertagespflege (Tagesmütter /-väter) und Tageseinrichtungen

### **Agisra Köln e. V.**

Beratungsstelle für Migrantinnen und Flüchtlingsfrauen

**Anschrift:** Martinstr. 20a, 50667 Köln

**Telefon:** 0221 124019 oder 0221 1390392

**E-Mail:** [info@agisra.org](mailto:info@agisra.org)

**Internet:** [www.agisrakoeln.org](http://www.agisrakoeln.org)

**Ansprechpartnerin:** telefonisch erfragen

#### **Angebote:**

**1. Psychosoziale Beratung,** Therapie und Begleitung zu Behörden

**2. Konversationskurs** für Flüchtlingsfrauen (jeden Montag von 16:30 - 18:00 Uhr) mit Kinderbetreuung

### **Amt für Kinder, Jugend und Familien der Stadt Köln**

**Anschrift:** Ottmar-Pohl-Platz 1, 51103 Köln

**Telefon:** 0221 221-0

**Fax:** 0221 221-25599

**E-Mail:** [jugendamt@stadt-koeln.de](mailto:jugendamt@stadt-koeln.de)

**Internet:** [www.stadt-koeln.de](http://www.stadt-koeln.de)

**Ansprechpartnerin:** Frau Klose 0221 221-27519

#### **Angebote:**

**1. Vermittlung** von qualifizierten Tagesmüttern/-vätern, die alle eine Pflegeurlaubnis besitzen (seit 01.10.2005 gesetzlich vorgeschrieben)

**2. Informationen** zur Bewerbung als Tagespflegeperson

### **Amt für Weiterbildung der Stadt Köln Volkshochschule (VHS)**

**Anschrift:** Agrippastr. 13, 50676 Köln

**Telefon:** 0221 221-24417

**Telefax:** 0221 221-23400

**E-Mail:** [weiterbildung-vhs@stadt-koeln.de](mailto:weiterbildung-vhs@stadt-koeln.de)

**Internet:** [www.stadt-koeln.de/vhs](http://www.stadt-koeln.de/vhs)

**Ansprechpartner/in:** siehe unten

#### **Angebote:**

**1. Berufliche Einzelumschulung** für Alg-II Empfängerinnen zwischen 21-40 Jahren – Ziel: Nachholen eines anerkannten Berufsabschlusses

(Ulrike Voeking unter 0221 22122678 oder

[ulrike.voeking@stadt-koeln.de](mailto:ulrike.voeking@stadt-koeln.de))

**2. diverse berufliche Fortbildungen** (EDV, Multimedia, Management, Büro, Wirtschaftsenglisch, Soziale Kompetenzen, ProfilPASS)

(siehe Internet oder VHS-Kursheft (2,60 Euro im Buchhandel oder bei der VHS)

#### **3. Deutschkurse:**

- Integrationskurse, (Frau Ingrid Pehl, Tel. 0221 221-23638 oder [ingrid.pehl@stadt-koeln.de](mailto:ingrid.pehl@stadt-koeln.de))

- Deutsch als Fremdsprache für Anfänger bis Profis, (Maria Germann-Demirci unter Tel. 0221 221-23605 oder [maria.germann-demirci@stadt-koeln.de](mailto:maria.germann-demirci@stadt-koeln.de) und Dr. Hans-Joachim Hoppe unter 0221 221-93581 oder [hans-joachim.hoppe@stadt-koeln.de](mailto:hans-joachim.hoppe@stadt-koeln.de))

- Prüfungen: Zertifikat Deutsch, Zentrale Mittelstufenprüfung des Goethe-Instituts, TestDaF, Kleine Sprachdiplom des Goethe-Instituts, große Sprachdiplom des Goethe-Instituts, Ansprechpartner/in: Maria Germann-Demirci, Herr Dr. Hans Joachim Hoppe

**4. Alphabetisierungskurse** (Lesen und Schreiben lernen im Erwachsenenalter), Ansprechpartner: Werner Schmidt (Tel. 0221 221-98814) [hanswerner.schmidt@stadt-koeln.de](mailto:hanswerner.schmidt@stadt-koeln.de)

#### **5. Beratungsstelle für Bildungsscheck und Bildungsprämie**

Ansprechpartnerin: Frau Gabriele Schulze (0221 221-24424 oder [gabriele.schulze@stadt-koeln.de](mailto:gabriele.schulze@stadt-koeln.de)). Beratungstermin telefonisch vereinbaren

### **Arbeitskreis Kölner Netzwerke Frau & Wirtschaft**

**Kontakt:** siehe Agentur für Arbeit Köln, Beauftragte für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt

**Internet:** [www.netzwerke.frauen-an-die-spitze.de](http://www.netzwerke.frauen-an-die-spitze.de)

**Angebot:** Die wirtschaftsnahen Frauennetzwerke und engagierten Unternehmerinnen treffen sich regelmäßig, um gemeinsam mit der Beauftragten für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt der Agentur für Arbeit Köln Veranstaltungen gemeinsam zu planen und durchzuführen, insbesondere die Veranstaltungsreihe „Frauen gründen anders“

### ArbeitslosenBürgerCentrum Höhenhaus Caritasverband für die Stadt Köln e.V.

**Anschrift:** Von-Kettler-Str. 2, 51061 Köln

**Telefon:** 0221 64 66 41

**Fax:** 0221 690 29 61

**E-Mail:** [sabine.bruesting@caritas-koeln.de](mailto:sabine.bruesting@caritas-koeln.de)

**Internet:** [www.caritas-koeln.de](http://www.caritas-koeln.de)

**Ansprechpartnerin:** Sabine Brüsting

**Angebote:**

1. **Hilfestellung** bei Erstellung von Bewerbungsunterlagen, Bewerbungsschreiben, Üben von Vorstellungsgesprächen mit Videoaufnahmen,
2. **Beratung** zu Stellensuche und Internet
3. **Beratung** zu finanziellen Fragen
4. **Telefontraining**

### Begegnungs- und Fortbildungszentrum muslimischer Frauen e.V. (BFmF)

**Anschrift:** Liebigstr. 120b, 50823 Köln

**Telefon:** 0221 800 121 0

**Fax:** 0221 800 121 28

**E-Mail:** [kontakt@bfmf-koeln.de](mailto:kontakt@bfmf-koeln.de)

**Internet:** [www.bfmf-koeln.de](http://www.bfmf-koeln.de)

**Ansprechpartnerin:** siehe jeweiliges Angebot

**Angebote:**

1. **Computerkurse für Frauen** (Word und PowerPoint 2000)
2. **Sprachkurse** (Integrationskurse (Deutsch), Englisch, Arabisch, Türkisch, Französisch)
3. **VIP-Projekt:** „Verbesserung der Integration und Partizipation von (muslimischen) Migrantinnen“ (Ansprechpartnerin: Birsen Ürek)
4. **Migrationserstberatung:** Beratungsangebot für Migrantinnen und Migranten, die neu in Deutschland sind bzw. nicht länger als drei Jahre in Deutschland leben. Beratung und Unterstützung in allen Lebensbereichen (Ansprechpartnerin: Ayten Kilicaslan, Haifa Ahmad)
5. **Vorbereitungskurs zum externen Hauptschulabschluss** (Ansprechpartnerin: Erika Theißen, Gerdi Hippert-Yilmaz)
6. **Private Schuldner- und Insolvenzberatung** (Ansprechpartnerin: Sevgi Sentürk)
7. **ALG-II-Beratung:** (Ansprechpartnerin: Fatma Cengil)
8. **Familienberatung** (Ansprechpartnerin: Aylin Yanik-Senay)
9. **Integrationsjobs** ("1 €-Jobs"), (Ansprechpartnerin: Gerdi Hippert-Yilmaz)
10. **Praktika und Ehrenamt** (Ansprechpartnerin: Erika Theißen, Julia Galler)
11. **Kinderbetreuung** parallel zu allen Angeboten

### Berufsinformationszentrum (BiZ) der Agentur für Arbeit

- siehe „Agentur für Arbeit Köln“

### Bürgerzentrum Vingst Vingster Treff , anerkannte Arbeitslosenberatungsstelle + an- erkanntes interkulturelles Zentrum

**Anschrift:** Würzburger Str. 11a, 51103 Köln

**Telefon:** 0221 87 54 85

**Fax:** 0221 87 91 35

**E-Mail:** [vingstertreff@soziales-koeln.de](mailto:vingstertreff@soziales-koeln.de)

**Internet:** [www.buergerzentrum-vingst.de](http://www.buergerzentrum-vingst.de)

**Ansprechpartnerin:** Britta Hollmann, Beate Mages

**Öffnungszeiten:** Mo.- Do. 9:00 Uhr – 18:00 Uhr, Di. 9.00 – 19.00 Uhr freitags 9:00 Uhr – 17 :00 Uhr

**Angebote:**

#### 1. anerkannte Beratungsstelle für Arbeitslose

Ansprechpartnerinnen: Frau Stella Krause, Frau Gulê Cinar-Sahin

- a) Bewerbungstraining
- b) EDV Angebote
- c) Hilfestellung und Orientierung zu den Bereichen beruflicher Orientierung
- d) SGB II- XII Beratung in türkischer und kurdischer Sprache
- e) Schuldnerberatung

#### 2. Jobbörse für Frauen

**Anschrift:** Würzburger Str. 5a 51103 Köln

**Telefon:** 0221 788 07 600

**Ansprechpartnerin:** Jutta Dufoing, Gabriele Courth-Suhr

**Öffnungszeiten.** Mo.- Do. 9.00 – 18.00 Uhr Fr. 9.00 – 15.00 Uhr

- **Frauen über 25 Jahre:** Einzelberatung zur beruflichen Orientierung, Bewerbung (kostenfrei)

- a) Gruppenangebot zur beruflichen Orientierung, Bewerbungstraining, EDV-Kurse, Kommunikationstraining für den Alltag
- b) EDV-Grundkompaktkurse
- c) Arbeitsvermittlung
- d) Praktikumsvermittlung

#### 3. Frauen unter 25 Jahre M.I.m.i.K (Miteinander Integration meistern in Köln):

**Ansprechpartnerinnen:** Katrin Biane, Petra Buchheim, Barbara Walter  
sozialpädagogische Begleitung, berufliche Orientierung, Bewerbungshilfen, EDV-Kurse, Stützunterricht, Workshops, mit Kinderbetreuung zu allen Angeboten

#### 4. Interkulturelle Elternarbeit

**Ansprechpartnerin:** Gohar Farshi, Bürgerzentrum Vingst, Vingster Treff, Würzburger Str. 11a, 51103 Köln, Mo.- Fr. 9:00 – 16:00 Uhr

## Bundesministerium für Bildung und Forschung

### Angebote:

**1: „Meister-Bafög“** (Aufstiegsfortbildungsförderungsgesetz AFBG)

**Telefon:** kostenlose Infohotline: 0800 6223634

**Internet:** [www.meister-bafoeg.info](http://www.meister-bafoeg.info)

**2: „Bafög“** (Berufsausbildungsförderungsgesetz für Schüler und Studenten)

**Telefon:** kostenlose Infohotline: 0800 2236341

**Internet:** [www.bafoeg.bmbf.de](http://www.bafoeg.bmbf.de)

a) Schülerbafög für den Besuch von Weiterführenden Schulen

b) Studentenbafög für Studierende an einer Hochschule

**3. „Bildungskredite“** für fortgeschrittene Ausbildungsabschnitte

**Telefon:** kostenlose Infohotline: 0800 2236341

**Internet:** [www.bafoeg.bmbf.de](http://www.bafoeg.bmbf.de)

**4: Service- und Programmstelle Bildungsprämie**

**Anschrift:** Projektträger im DLR, Heinrich-Konen-Str. 1, 53227 Bonn

**Telefon:** kostenlose Infohotline: 0800 2623-000

**E-Mail:** [bildungspraemie@dlr.de](mailto:bildungspraemie@dlr.de)

**Internet:** [www.bildungspraemie.info](http://www.bildungspraemie.info) und [www.bildungspraemie.info/](http://www.bildungspraemie.info/)

## Caritasverband für die Stadt Köln e.V. Fachdienst für Integration und Migration/ Integrationsagentur

**Anschrift:** Stolzestr. 1a, 50674 Köln

**Telefon:** 0221 56046-28

**Fax:** 0221 56046-61

**E-Mail:** [marion.effinger@caritas-koeln.de](mailto:marion.effinger@caritas-koeln.de)

**Internet:** [www.caritas-koeln.de](http://www.caritas-koeln.de)

**Ansprechpartnerin:** Marion Effinger

### Angebote:

**1. Beratung zu beruflichen Themen** für Migrantinnen

**2. Hilfe bei Bewerbung und Stellensuche** für Migrantinnen

**3. Integrationsberatung**, allgemeine soziale Beratung, ALG II- Beratung, Beratung von Frauen in Gewaltsituationen, Schuldnerberatung

## Christliche Sozialhilfe Köln e.V. (CSH)

**Anschrift:** Knauffstr. 1-5, 51063 Köln

**Telefon:** 0221 64709-65

**Fax:** 0221 64709-69

**E-Mail:** [Lena.Hemme@csH-koeln.de](mailto:Lena.Hemme@csH-koeln.de)

**Internet:** [www.diakonie-koeln.de](http://www.diakonie-koeln.de)

**Ansprechpartnerin:** Lena Hemme

### Angebote:

**1. Kinderbegleit- und Betreuungsservice** in Mülheim für Alleinerziehende und Berufsrückkehrerinnen mit Kin-

dern in Mülheim

**2. Integrationsjobs** im Bereich Hauswirtschaft in Schulen, Küchen, privaten Haushalten, Seniorenbetreuung und Kinderbetreuung

**3. hauswirtschaftliche Qualifizierungen**

**4. hauswirtschaftliche Dienstleistungen** für Familien in Not

## Deutscher Kinderschutzbund Köln e.V.

**Anschrift:** Bonner Straße 151, 50968 Köln

**Telefon:** 0221 5 77 77-0

**Fax:** 0221 5 77 77-11

**E-Mail:** [info@kinderschutzbund-koeln.de](mailto:info@kinderschutzbund-koeln.de)

**Internet:** [www.kinderschutzbund-koeln.de](http://www.kinderschutzbund-koeln.de)

### Angebote:

**1. Elterntelefon für Eltern und Erzieher:** erste Anlaufstelle für Sorgen, Nöte und Zweifel im Umgang mit Kindern, kostenfrei, vertraulich und anonym

**Telefon:** 0 800 - 111 0 550 bundesweit (kostenfrei)

Mo., Mi.: 9:00 - 11:00 Uhr

Di. Do.: 17:00 - 19:00 Uhr

zusätzlich in **Köln** über die Festnetztelefonnummer: 0221 5 77 77-0

Mo. - Fr.: 9:00 - 13:00 Uhr und 15:00-17:00 Uhr

**2. Bereitschaftstelefon für Kinder, Jugendliche und Erwachsene:** täglich von 9:00 - 13:00 Uhr und 15:00 - 17:00 Uhr

**Telefon:** 0221 5 77 77-0

Beratung für Kinder und Jugendliche, die Ärger zu Hause haben

Beratung für Eltern, die Rat brauchen

Beratung für alle, die sich Sorgen um Kinder machen

**3. Familienberatungsstelle für Kinder, Jugendliche, Eltern und Familien**

Termin unter 0221 5 77 77-0

Beratung bei Gewalt in der Familie, Kindesvernachlässigung, Misshandlungen, Trennungs-/ Scheidungs-Problemen usw.

## Diakonie Michaelshoven e.V.

### Der Wendepunkt

### Frauenberatung und Gewaltschutzzentrum

#### Der Wendepunkt Kalk

**Anschrift:** Kalker Hauptstr. 247-273, 51103 Köln

**Telefon:** 0221 820 94 16 (zentrale Terminvergabe)

**Fax:** 0221 169 15 05

**E-Mail:** [wendepunkt@diakonie-michaelshoven.de](mailto:wendepunkt@diakonie-michaelshoven.de),

[stalking@diakonie-michaelshoven.de](mailto:stalking@diakonie-michaelshoven.de)

**Ansprechpartnerinnen:** Cigdem Özgüzel, Annika Sobek

**Angebot:** Beratung, Unterstützung und Informationen für Frauen in allen Problemlagen. Schwerpunkte: Trennung, Scheidung, Stalking und häusliche Gewalt Einmalige Informationsgespräche, Gesprächsreihen, Begleitungen und Hausbesuche - in den Sprachen deutsch, türkisch, russisch, polnisch, spanisch und englisch möglich.



**Öffnungszeiten:** Mo, Di 15.00-18.00 Uhr Di, Do, Fr 9.00-12.00 Uhr sowie nach Vereinbarung

#### **Der Wendepunkt Mülheim**

**Anschrift:** Bergisch Gladbacher Str.71, 51065 Köln

**Telefon:** 0221 9384376

**Fax:** 0221 93 84 378

**Öffnungszeiten:** Mo, Di, Do, 9.00-12.00 Uhr Di, Do 15.00-18.00 Uhr

**Ansprechpartnerinnen:** Nazan Elmas, Bettina Wortmann

**Angebot:** Beratung, Unterstützung und Informationen für Frauen in allen Problemlagen, Gruppenangebote für Frauen nach Gewalt, Beratung für Männer nach Stalking oder häuslicher Gewalt

**Der Wendepunkt Porz Finkenberg** -Außensprechstunde

**Anschrift:** Theodor-Heuss-Str. 3-5, 51149 Köln

**Telefon:** 0173-9062838

**Öffnungszeiten:** jeden Dienstag von 9.00-13.00 Uhr

**Ansprechpartnerin:** Anna Necki

**Angebot:** Beratung, Unterstützung und Informationen für Frauen in allen Problemlagen, Beratung für Männer nach Stalking oder häuslicher Gewalt

### **Ehrenamtliche Tätigkeiten und freiwilliges Engagement**

#### **KA:BE! – Kölner Arbeitskreis Bürgerschaftliches Engagement**

**Angebot:** Zusammenschluss von sechs Vermittlungsagenturen, berät Freiwillige und vermittelt in geeignete ehrenamtliche Tätigkeiten.

**Anschrift:** KABE-Agenturen unter:  
Kölner Arbeitskreis Bürgerschaftliches Engagement

**Internet:** [www.kabe-koeln.de](http://www.kabe-koeln.de)

Weitere Informationen zum Ehrenamt in der Stadt Köln unter [www.stadt-koeln.de/2/ehrenamt/](http://www.stadt-koeln.de/2/ehrenamt/)

#### **Erzbischöfliches Berufskolleg Köln Abteilung „Am Krieler Dom“ Fachschule für Sozialpädagogik (Teilzeitform)**

**Anschrift:** Freiligrathstraße 6, 50935 Köln-Lindenthal

**Telefon:** 0221 4 30 10 51

**Fax:** 0221 43 56 32

**E-Mail:** [bk.ezb.kd@eb-koeln.de](mailto:bk.ezb.kd@eb-koeln.de)

**Internet:** [www.eb-koeln.de](http://www.eb-koeln.de)

**Ansprechpartnerin:** Abteilungsleiterin Frau Grevenstein

**Angebote:**

1. **Teilzeitausbildung zur staatl. anerkannten Erzieherin** für Frauen mit Erfahrung
2. **diverse andere Ausbildungen** in Vollzeit

#### **Evangelische Beratungsstelle für Kinder, Jugendliche und Erwachsene**

**Anschrift:** Tunisstr. 3, 50667 Köln

**Telefon:** 0221 2577461

**Fax:** 0221 251643

**Internet:** [www.kirche-koeln.de/beratungsstelle](http://www.kirche-koeln.de/beratungsstelle)

**Angebot:** Erziehungs- und Familienberatung, Ehe- und Partnerschaftsberatung, Trennungs- und Scheidungsberatung, Lebensberatung.

Telefonische Terminvereinbarung: Montag bis Donnerstag:

8:30 – 17:30 Uhr Dienstag: 8:30 – 19:00 Uhr Freitag:

8:30 bis 16:00 Uhr

#### **Evangelische FamilienBildungsStätte e.V.**

**Anschrift:** Kartäuserwall 24B, 50678 Köln

**Telefon:** 0221 314838

**Fax:** 0221 315407

**E-Mail:** [Info@fbs-koeln.org](mailto:Info@fbs-koeln.org)

**Internet:** [www.fbs-koeln.org](http://www.fbs-koeln.org)

**Angebote:**

1. **Kindertagespflege-Qualifikation** mit Zertifikat für Tagesmütter/Tagesväter
2. **Externe Prüfungen in der Kindertagespflege** für die Stadt Köln für Frauen und Männer mit abgeschlossener pädagogischer Berufsausbildung
3. **Qualifizierungslehrgang für die Abschlussprüfung Hauswirtschaft**
4. **DELFI®-Ausbildung zur Kursleitung** für das 1. Lebensjahr

#### **Evangelischer Kirchenkreis Köln-Mitte**

**Anschrift:** Kartäusergasse 9-11, 50678 Köln

**Telefon:** 0221 3382-297

**Fax:** 0221 3382-293

**E-Mail:** [hagen@kirche-koeln.de](mailto:hagen@kirche-koeln.de)

**Internet:** [www.kirche-koeln.de](http://www.kirche-koeln.de)

Ansprechpartnerin: Heike von Hagen

**Angebote:**

1. **Einzelberatung** 1 x im Monat: Termine telefonisch erfragen und unbedingt vorher anmelden;
2. **Bewerbungshilfen** (auf Anfrage)

#### **Familienberatungsstelle der Stadt Köln**

**Anschrift:** Stadthaus Deutz - Ostgebäude Willy-Brandt-Platz 3, 50679 Köln

**Telefon:** 0221 221-29053

**Fax:** 0221/221-29185

**E-Mail:** [familienberatung@stadt-koeln.de](mailto:familienberatung@stadt-koeln.de)

**Internet:** [www.stadt-koeln.de/buergerservice](http://www.stadt-koeln.de/buergerservice)

**Angebot:** Beratung bei Schwierigkeiten mit Kindern, Trennung, Scheidung, Partnerschaftsschwierigkeiten, Probleme in Familie und Schule

#### **FamilienForum Köln**

**Träger:** Katholische Familienbildung Köln e.V.

**Anschrift:** FamilienForum Köln / Deutz-Mülheim, An St. Urban 2 ,51063 Köln

**E-Mail:** [info.deutz-muelheim@familienbildung-koeln.de](mailto:info.deutz-muelheim@familienbildung-koeln.de)

**Internet:** [www.familienbildung-koeln.de](http://www.familienbildung-koeln.de)

#### **Angebote**

**1: Qualifizierung zur Tagesmutter** nach dem DJI-Curriculum und in Zusammenarbeit mit dem Amt für Kinder, Jugend und Familien der Stadt Köln im FamilienForum Köln/Deutz Mülheim

**2: Qualifizierung zur Verfahrenspfleger/in** (Anwältin des Kindes) im FamilienForum Köln /Deutz Mülheim

#### **Familienzentren im Raum Köln**

**Angebote:** Einzelne Angebote in Ihrem Stadtteil erfragen. Informationen und Adressen vor Ort können beim Jugendamt der Stadt Köln erfragt werden (siehe dort)

#### **Fernstudium Direkt**

**Angebot:** Internetseite mit einem Verzeichnis von Fernstudienlehrgängen

**Telefon:** 02572 809110

**E-Mail:** [info@fernstudium-direkt.de](mailto:info@fernstudium-direkt.de)

**Internet:** [www.fernstudium-direkt.de](http://www.fernstudium-direkt.de)

#### **Forum W (Wiedereinstieg) - das Informations- und Serviceangebot zum beruflichen Wiedereinstieg in Nordrhein-Westfalen**

**Angebot 1: Internetportal**

[www.wiedereinstieg.nrw.de](http://www.wiedereinstieg.nrw.de) (Basisinformationen zu den

Themen rund um den beruflichen Wiedereinstieg, Adressen lokaler Anlaufstellen, Fragen und Antworten zum Thema Berufsrückkehr sowie Möglichkeit, per Mail individuelle Fragen an Expertinnen und Experten zu senden)

**Angebot 2: Telefonservice** mit Informationen für Berufsrückkehrende

**Telefon:** 0180 3 00 1166 (Bürger- und ServiceCenter Call NRW), Gebühr: 9 Cent/Minute aus dem deutschen Festnetz, abweichende Preise für Mobilfunkteilnehmer/innen).

**Sprechzeiten:** Mo.-Fr. 8.00 – 18.00 Uhr

#### **Frauenberatungsstelle FrauenLeben e.V.**

**Anschrift:** Venloer Str. 405-407, 50823 Köln

**Telefon:** 0221 954 16-60 oder -61

**Fax:** 0221 954 16-62

**E-Mail:** [mail@frauenleben.org](mailto:mail@frauenleben.org)

**Internet:** [www.frauenleben.org](http://www.frauenleben.org)

**Ansprechpartnerinnen:** Frau Bröckling, Frau Herzberg, Frau Lange, Frau Schnetgöke, Frau Strick

**Angebote:**

**1. Einzelgespräche in den offenen Beratungszeiten** (ohne Terminvereinbarung): Mo., Di., Mi., 10.00 -12.00 Uhr, Do 17.00 – 19.30 Uhr

**2. Gruppenangebote**, z.B. zu Ess-Störungen, Depressionen, sozialer Kompetenz, Gesprächs- und Orientierungsgruppe für ALG II Empfängerinnen

**Beginn:** siehe Internetseite



**3. Informationsveranstaltungen** zu verschiedenen Themen;  
siehe Internetseite

**4. spezielles Angebot für ALG II – Empfängerinnen:**

Einzelgespräche und Gruppenangebote  
offene Beratungszeit für ALG II Empfängerinnen: Do 10.00 – 12.00 Uhr

**Ansprechpartnerin:** Antje Strick

**Frauenberatungszentrum Köln e. V.**

**Anschrift:** Sülzburgerstr. 203, 50937 Köln

**Telefon:** 0221 4201620

**Fax:** 0221 4201964

**E-Mail:** [fbz-koeln@netcologne.de](mailto:fbz-koeln@netcologne.de)

**Internet:** [www.frauenberatungszentrum-koeln.de](http://www.frauenberatungszentrum-koeln.de)

**Ansprechpartnerinnen:** Frau Fassbender, Frau Naumann, Frau King

**Angebote:**

- 1. Einzelberatung** zur beruflichen Orientierung nach der Familienphase nach Terminvereinbarung
- 2. Informationsveranstaltungen:** „Wiedereinstieg in den Beruf“ und „Baby & Beruf“
- 3. Gruppenangebote** zu verschiedenen Themen (siehe Internetseite)
- 4. Notfallberatung,** telefonische Beratung und Beratung in Englisch

**Öffnungszeiten:**

Di., Do., Fr. 9:00 – 12:00 Uhr

Mo., Mi. 14:00 – 17:00 Uhr

**Frauenhäuser Köln**

**Anschrift:** wird bewusst nicht öffentlich gemacht

**Telefon:** 0221 51 55 02 + 51 55 54

**E-Mail:** [erstes.frauenhaus.koeln@t-online.de](mailto:erstes.frauenhaus.koeln@t-online.de)

[zweites.frauenhaus.koeln@netcologne.de](mailto:zweites.frauenhaus.koeln@netcologne.de) [info@frauenhaus-koeln.de](mailto:info@frauenhaus-koeln.de)

[info@frauenhaus-koeln.de](mailto:info@frauenhaus-koeln.de)

**Internet:** [www.frauenhaus-koeln.de](http://www.frauenhaus-koeln.de)

**Ansprechpartnerinnen:** Ein Team von Fachfrauen unterschiedlichster Herkunft, Alter und Religion.

Sie sprechen deutsch, englisch, persisch, türkisch, russisch, portugiesisch, spanisch, kurdisch und französisch.

**Angebot:** Unterkunft und Unterstützung für Frauen und Kindern, die von körperlicher, seelischer oder sexualisierter Gewalt betroffen sind.

**Frauen gegen Erwerbslosigkeit e.V.**

**Anschrift:** Christinastr. 62-64 (Wilhelmsplatz), 50733 Köln

**Telefon:** 0221 73 27 251

**Fax:** 0211 29 44 289

**E-mail:** [information@frauen-erwerbslos.de](mailto:information@frauen-erwerbslos.de)

**Internet:** [www.frauen-erwerbslos.de](http://www.frauen-erwerbslos.de)

**Angebote:**

**1. Arbeitslosenzentrum**

**Ansprechpartnerin:** Frau Hofmann

**Öffnungszeiten:** Mo.-Do. 9:00 Uhr – 16:00 Uhr,

Fr. 9:00 Uhr – 13:00 Uhr

a) Einzelberatung (psychosoziale Notlagen, ALGI und ALGII, Berufsorientierung, Bewerbung)

b) Gruppenangebote (Stressbewältigung, Selbstbehauptung, Bewerbung)

c) Infoveranstaltungen (Schulden, Gesundheit und Prävention, Kinderbetreuung)

d) Offener Treff, Do. ab 9.30 Uhr

e) EDV-Training und Kurs: Deutsch für den Alltag für Migrantinnen mit geringen Deutschkenntnissen

**2. Jobbörse für Frauen**

**Ansprechpartnerinnen:** Frau Hofmann, Frau Rastin

**Öffnungszeiten:** Mo. – Do. 9:00 – 18:00 Uhr,

Fr. 9:00 – 15:00 Uhr

a) Workshops und Einzelgespräche zur Berufsorientierung

b) Bewerbungstraining (Erstellen von Lebenslauf und Bewerbungsmappe, Einüben von Vorstellungsgesprächen, Stellensuche)

c) Arbeitsvermittlung

d) Praktikumsvermittlung

e) EDV-Training für Einsteigerinnen (Word, Excel, Internet)

f) Konversationstraining Deutsch für den Beruf für Migrantinnen mit Grundkenntnissen

g) Xenia- Chancen für Migrantinnen, Projekt im Rahmen von XENOS- Integration und Vielfalt – Ansprechpartnerinnen: Frau Hofmann, Frau Lademann

**Handwerkskammer zu Köln**

**Anschrift:** Heumarkt 12, 50667 Köln

**Telefon:** 0221 2022-0

**Fax:** 0221 2022-320

**E-Mail:** [info@hwk-koeln.de](mailto:info@hwk-koeln.de)

**Internet:** [www.hwk-koeln.de](http://www.hwk-koeln.de) [www.handwerkskammer-koeln.de](http://www.handwerkskammer-koeln.de)

**Ansprechpartner/in:** siehe unten

**Angebote:**

**1. Anerkennung** von ausländischen Ausbildungsabschlüssen im Handwerk

Frau Soenius, Telefon: 0221 2022-267 Fax: 0221

2022-292 oder [soenius@handwerkskammer-koeln.de](mailto:soenius@handwerkskammer-koeln.de)

Informationen unter: [www.hwk-koeln.de /Ausbildung /Pruefung /auslp](http://www.hwk-koeln.de/Ausbildung/Pruefung/auslp)

**2. Ausbildungsberatung** für alle Handwerksberufe

Herr Kastleiner, Herr Schulz, Frau Becker, Frau Pütz

Telefon 0221 2022-251 oder –344

**3. Beratung zu Teilzeitausbildungen** im Handwerk Ausbildungsberaterin Frau Pütz, Telefon 0221 2022-251 oder –344

Infos auch unter [www.hwk-koeln.de /ausbildung](http://www.hwk-koeln.de/ausbildung)

**4. Beratungsstelle für den Bildungscheck**

Frau Smania, Telefon: 0221 2022-250

oder [smania@hwk-koeln.de](mailto:smania@hwk-koeln.de)

## Industrie- und Handelskammer zu Köln

**Anschrift:** Unter Sachsenhausen 10-26, 50667 Köln

**Telefon:** 0221 1640-131

**Fax:** 0221 1640-139

**E-Mail:** [service@koeln.ihk.de](mailto:service@koeln.ihk.de)

**Internet:** [www.ihk-koeln.de](http://www.ihk-koeln.de)

**Ansprechpartner/in:** ServiceCenter

Mo. – Mi. von 8 :00 bis 17 :00 Uhr, Do. von 07:00 – 18:30 Uhr, Fr. 8:00 Uhr bis 16:00 Uhr

**Angebote:**

### 1. Weiterbildungsberatung

Nicole Sdrenka (Tel: 0221 1640-621,

[nicole.sdrenka@koeln.ihk.de](mailto:nicole.sdrenka@koeln.ihk.de))

Nicole Pfeiffer (Tel: 0221 1640-622,

[nicole.pfeiffer@koeln.ihk.de](mailto:nicole.pfeiffer@koeln.ihk.de))

Monika Grob (Tel. 0221 1640-627,

[monika.grob@koeln.ihk.de](mailto:monika.grob@koeln.ihk.de))

Brigitte Roth (Tel. 0221 1640-620,

[brigitte.roth@koeln.ihk.de](mailto:brigitte.roth@koeln.ihk.de))

### 2. Datenbank mit Weiterbildungsangeboten

[www.wis.ihk.de](http://www.wis.ihk.de)

### 3. Ausbildungsberatung auch zu Teilzeitausbildungen

(je nach Ausbildungsbranche, Namen und Telefonnr. auf der Internetseite [www.ihk-koeln.de](http://www.ihk-koeln.de))

### 4. Beratungsstelle für den Bildungsscheck

Nicole Sdrenka (Tel: 0221/1640-621,

[nicole.sdrenka@koeln.ihk.de](mailto:nicole.sdrenka@koeln.ihk.de))

Nicole Pfeiffer (Tel: 0221/1640-622,

[nicole.pfeiffer@koeln.ihk.de](mailto:nicole.pfeiffer@koeln.ihk.de))

Monika Grob (Tel. 0221 1640-627,

[monika.grob@koeln.ihk.de](mailto:monika.grob@koeln.ihk.de))

### 5. Beratungsstelle für die Bildungsprämie

Nicole Sdrenka (Tel: 0221/1640-621,

[nicole.sdrenka@koeln.ihk.de](mailto:nicole.sdrenka@koeln.ihk.de))

Nicole Pfeiffer (Tel: 0221/1640-622,

[nicole.pfeiffer@koeln.ihk.de](mailto:nicole.pfeiffer@koeln.ihk.de))

Monika Grob (Tel. 0221 1640-627,

[monika.grob@koeln.ihk.de](mailto:monika.grob@koeln.ihk.de))

## Informationsportal: Berufliche Anerkennung, Projekt „Global Competences“

**Anschrift:** Werderstr. 2, 86159 Augsburg

**Telefon:** 0821 4551090

**Fax:** 0821 4550108

**E-Mail:** [global.competences@tuerantuer.de](mailto:global.competences@tuerantuer.de)

**Internet:** [www.berufliche-erkennung.de](http://www.berufliche-erkennung.de) >> zuständige Stellen >> Nordrhein-Westfalen >> hier Auflistung der jeweiligen Abschlüsse

**Angebot:** Das Informationsportal "Berufliche Anerkennung" für Migrant/innen, Arbeitsvermittler/innen, Berater/innen und Unternehmen beinhaltet Erläuterungen zu den geregelten Anerkennungsverfahren in Deutschland, welche unterschiedlichen Behörden, Ministerien, Kammern und Berufsorganisationen Anerkennung durchführen und wo diese Stellen entsprechend dem jeweiligen Wohn-

ort zu finden sind.

Die verschiedenen Anerkennungsformen werden ebenso erklärt wie die Voraussetzungen für eine Antragsstellung.

## IN VIA Katholischer Verband für Frauen und Mädchensozialarbeit Köln e. V.

**Anschrift:** Spielmannsgasse 4-10, 50678 Köln

**Telefon:** 0221 931810-15

**Fax:** 0221 931810-21

**E-Mail:** [info@invia-koeln.de](mailto:info@invia-koeln.de)

**Internet:** [www.invia-koeln.de](http://www.invia-koeln.de)

**Ansprechpartnerin:** Hilde Imgrund

**Angebote:**

Checkpoint – Frauenberatungsstelle für berufliche Weiterbildung

**1. Einzelberatung** zum beruflichen Wiedereinstieg, Bewerbungsunterlagen, Kinderbetreuung, Stellensuche

**2. Kompetenzcheck:** Erfassen von Fähigkeiten und Neigungen einer Person, Abgleich von Bewerber- und Stellenprofil

**3. Module** zur Stärkung der sozialen und personalen Kompetenzen, Unterstützung bei der Erstellung von Bewerbungsunterlagen

## Jobbörsen der ARGE Köln (Arbeitsgemeinschaft)

### ausgewählte Ziegruppenangebote:

#### 1. Jobbörse für alleinerziehende Frauen und alleinerziehende Frauen unter 25 Jahren im Alg II-Bezug

**Träger:** Bürgerzentrum Vingst, Vingster Treff

**Anschrift:** Würzburger Str. 5a, 51103 Köln

**Telefon:** 0221 78807600

**Fax:** 0221 879135

**E-Mail:** [frauenprojekt@soziales-koeln.de](mailto:frauenprojekt@soziales-koeln.de)

**Internet:** [www.buergerzentrum-vingst.de](http://www.buergerzentrum-vingst.de)

#### 2. Jobbörse für erwerbslose Frauen (insbesondere Migrantinnen und Alleinerziehende unter 25 Jahren)

**Träger:** Frauen gegen Erwerbslosigkeit e. V.

**Anschrift:** Christinastr. 62-64, 50733 Köln

**Telefon:** 0221 7327251

**Fax:** 0221 2944289

**E-Mail:** [information@frauen-erwerbslos.de](mailto:information@frauen-erwerbslos.de)

**Internet:** [www.frauen-erwerbslos.de](http://www.frauen-erwerbslos.de)

#### 3. Jobbörse Phönix-Köln e.V. (für russischsprachige Arbeitssuchende)

**Träger:** Phönix Köln e.V.

**Anschrift:** Heidemann Str. 81a, 50825 Köln

**Telefon:** 0221 500 68 52

**Fax:** 0221 500 68 54

**E-Mail:** [jb@phoenix-cologne.com](mailto:jb@phoenix-cologne.com)

**Internet:** [www.phoenix-cologne.com](http://www.phoenix-cologne.com)



### KALZ - Kölner Arbeitslosenzentrum

**Anschrift:** Hans-Böckler-Platz 1, 50672 Köln  
**Telefon:** 0221 5461072  
**Fax:** 0221 5461074  
**E-Mail:** [info@koelnerarbeitslosenzentrum.de](mailto:info@koelnerarbeitslosenzentrum.de)  
**Internet:** [www.koelnerarbeitslosenzentrum.de](http://www.koelnerarbeitslosenzentrum.de)  
**Ansprechpartnerinnen:** zu beruflicher Orientierung und Bewerbungsstrategien:  
Kathrin Pfingsten ([pfingsten@koelnerarbeitslosenzentrum.de](mailto:pfingsten@koelnerarbeitslosenzentrum.de))  
Kathrin Stoll ([stoll@koelnerarbeitslosenzentrum.de](mailto:stoll@koelnerarbeitslosenzentrum.de))  
Terminvergabe für Sozialberatung unter: 0221 5461072

#### Angebote:

- 1. Einzel- und Gruppencoaching** „Starten statt Warten“ zur Beruflichen Orientierung, Wiedereinstieg und zu passgenauen Bewerbungsstrategien
- 2. Sozialberatung** (kostenfrei)
- 3. Familienprojekt – ELTERNTREFF und FAMILIENZEIT** (geringer Kostenbeitrag)

### Katholische Beratungsstelle für Eltern, Jugendliche und Kinder

**Anschrift:** Arnold-von Siegen-Straße 5, 50678 Köln  
**Telefon:** 0221 606085 40  
**Fax:** 0221 606085 444  
**E-Mail:** [sekretariat@beratung-in-koeln.de](mailto:sekretariat@beratung-in-koeln.de)  
**Internet:** [www.beratung-caritasnet.de](http://www.beratung-caritasnet.de) >> Beratung für Eltern, Kinder und Jugendliche  
(hier finden Sie auch Hinweise auf weitere Beratungsstellen der Caritas)  
**Angebot:** Erziehungs- und Familienberatung

### Katholische Hochschule NRW, Abteilung Aachen

**Anschrift:** Robert-Schuman-Str. 25, 52066 Aachen  
**Telefon:** 0241 60003-17  
**Fax:** 0241 60003-88  
**E-Mail:** [mv.schwartzenberg@katho-nrw.de](mailto:mv.schwartzenberg@katho-nrw.de)  
**Internet:** [www.katho-nrw.de](http://www.katho-nrw.de) >>Aachen >> Studium und Lehre >> Fachbereich Sozialwesen  
**Ansprechpartner/in:** Prof. Dr. Norbert Jers/ Prof. Dr. Marianne Genenger-Stricker  
**Angebot:** Kompaktstudium Bachelor „Soziale Arbeit“ für Frauen in und nach der Familienphase im Alter von 30 bis 45 Jahren (Seminar-/Vorlesungszeiten: freitags und samstags in Aachen, ansonsten regionale Lerngruppen)

### Lernende Region – Netzwerk Köln e.V.

**Anschrift:** Wiener Platz 2a, 51065 Köln  
**Telefon:** 0221 9908-2920  
**Fax:** 0221 9908-2920  
**E-Mail:** [info@bildung.koeln.de](mailto:info@bildung.koeln.de)  
**Internet:** [www.bildung.koeln.de](http://www.bildung.koeln.de)

#### Angebote:

- 1. Informationen** zu den Themenfeldern Schule, Berufswahl, Ausbildung und Studium, Fort- und Weiterbildung, Beratung und zu regionalen Projekten
- 2. Verschiedene Datenbanken für Köln** (Beratungsstellen-Datenbank, Schulen, Anbieter von Weiterbildung, Weiterbildungsangebote in der Bildungsregion sowie Jugendförderkurse und Integrationkurse)
- 3. Nützliche und aktuelle Informationen** zu allen Fragen rund um Bildung und Beschäftigung in der Region Köln

### Lindweiler Treff Diakonisches Werk Köln

**Anschrift:** Marienberger Weg 17b, 50767 Köln  
**Telefon:** 0221 795496  
**Fax:** 0221 2226187  
**E-Mail:** [lindweilertreff@netcologne.de](mailto:lindweilertreff@netcologne.de)  
**Internet:** [www.diakonie-koeln.de](http://www.diakonie-koeln.de)  
**Ansprechpartnerin:** Frau Sabine Kistner-Bahr

#### Angebote:

- 1. Einzelberatung** allgemein zu Bewerbung (Bewerbungsunterlagen, Vorstellungsgespräche, verschiedenen Bewerbungswege) (Dauer 60 Min.)
- 2. Sozialberatung**
- 3. Computerkurse** (Anfänger, Internet, Computerclub)

### Migra Info– Wege in den Beruf Informationen für Migrantinnen

**Internet:** [www.migra-info.de](http://www.migra-info.de)

**Angebot 1: Informationen zu folgenden Themen in 5 Sprachen** (deutsch, englisch, französisch, spanisch, türkisch, russisch):

Wie beginne ich meinen Wiedereinstieg?  
Wie finde ich den richtigen Beruf? (Kompetenzprofil)  
Was will ich beruflich machen?  
Wie und wo bewerbe ich mich?  
Was ist möglich und wer hilft mir?  
Unterstützung bei der Familienarbeit.

**Angebot 2: Informationen zur Anerkennung von Schulabschlüssen und Anschriften der Bezirksregierungen:** unter „Startseite >> Der richtige Beruf >>Anerkennung von im Ausland erworbenen Qualifikationen: Zeugnisse, Diplome, Berufsausbildung. Hier auch unter „Downloads“ der „Wegweiser NRW für die Anerkennung von im Ausland erworbenen Befähigungsnachweisen und Qualifikationen für Zuwanderer und Zuwanderinnen

### Minijob-Zentrale

**Anschrift:** 45115 Essen

**Telefon:** Service-Center Cottbus 01801 200 504  
(zum Ortstarif aus dem Festnetz der Deutschen Telekom)

Mo.-Fr. 7.00 – 19:00 Uhr

**Fax:** 0201 384 97 97 97

**Internet:** [www.minijob-zentrale.de](http://www.minijob-zentrale.de)

**Angebot:** Informationen rund um das Thema Minijob  
(Steuern, Versicherung, Midi-Job, mehrere Minijobs – was dann?)

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

**Anschrift:** Fürstenwall 25, 40219 Düsseldorf

**Telefon:** 0211 855-5

**Fax:** 0211 855-3211

**E-Mail:** [info@mags.nrw.de](mailto:info@mags.nrw.de)

**Internet:** [www.mags.nrw.de](http://www.mags.nrw.de)

**Angebot: Bildungsscheck**

Übernahme von 50 % der Weiterbildungskosten für Berufsrückkehrerinnen und Berufsrückkehrer, Mitarbeiter klein- und mittelständischer Unternehmen und Freiberufler mit weniger als 5 Jahren freiberuflicher Tätigkeit  
Telefonische Auskunft unter Rufnummer 01803 100118 (Call NRW, Gebühr: 9 Cent/Minute aus dem deutschen Festnetz, abweichende Preise aus dem Mobilfunk) oder bei den **Beratungsstellen:** siehe

- **Industrie- und Handelskammer zu Köln**

- **Handwerkskammer zu Köln**

- **Volkshochschule Köln**

### Ministerium für Generationen, Familie, Frauen und Integration des Landes Nordrhein-Westfalen

**Anschrift:** Horionplatz 1, 40213 Düsseldorf

**Telefon:** 0211 86185-0

**Fax:** 0211 86185-4444

**E-Mail:** [poststelle@mgffi.nrw.de](mailto:poststelle@mgffi.nrw.de)

**Internet:** [www.mgffi.nrw.de](http://www.mgffi.nrw.de)

**Angebot: Forum W** – eine Internetplattform für Frauen, die wieder in den Beruf zurückkehren wollen

**Telefon:** 01803 001166 Call NRW montags bis freitags zwischen 8.00 und 18.00 Uhr \*

\* 9 Cent /Minute aus dem deutschen Festnetz. Abweichende Gebühren aus dem Mobilfunk

**E-Mail:** [info@wiedereinstieg.nrw.de](mailto:info@wiedereinstieg.nrw.de)

**Internet:** [www.wiedereinstieg.nrw.de](http://www.wiedereinstieg.nrw.de)

### Notruf und Beratung für vergewaltigte Frauen – Frauen gegen Gewalt e. V.

**Anschrift:** Fridolinstr. 14, 50823 Köln

**Telefon:** 0221 562035

**Fax:** 0221 562035

**E-Mail:** [mailbox@notruf-koeln.de](mailto:mailbox@notruf-koeln.de)

**Internet:** [www.notruf-koeln.de](http://www.notruf-koeln.de)

**Angebote:**

**1. telefonische Beratung** in der Regel Mo. 18:00-20:00 Uhr und Do. 10.30-12.30 Uhr (sonst AB mit Rückrufgarantie)

**2. E-Mail-Beratung**

**3. persönliche Beratung** nach Terminvereinbarung; Beratung auch in englisch und auf Anfrage in anderen Sprachen möglich. Außerdem Gruppenangebote, Vermittlung von hilfreichen Adressen und Prozessbegleitung.

**4. kostenlose telefonische Rechtsberatung** für gewaltbetroffene Frauen: jeden Di. von 19:00-20:00 Uhr

### Sozialdienst katholischer Frauen e. V.

**Anschrift:** Hansaring 20, 50670 Köln

**Telefon:** 0221 126950

**Fax:** 0221 1269594

**E-Mail:** [geschaeftsstelle@skf-koeln.de](mailto:geschaeftsstelle@skf-koeln.de)

**Internet:** [www.skf-koeln.de](http://www.skf-koeln.de)

**Angebote:**

**1. Strickleiter I:** Opfern von Gewalt werden beraten und begleitet, um den Weg in die Arbeit wiederzufinden

**2. Strickleiter II:** Frauen mit psychischen, körperlichen oder sozialen Problemen soll geholfen werden, die Probleme abzubauen und anschließend den Weg in die Arbeitswelt zu finden.

**Telefon:** 0221 126950

**Fax:** 0221 1269594

**E-Mail:** [strickleiter@skf-koeln.de](mailto:strickleiter@skf-koeln.de)

**3. Claro - Clearingstelle**

Lange Arbeitslosigkeit bringt meist noch andere Probleme mit sich oder die bestehenden Schwierigkeiten verstärken sich. Claro hilft!

**Anschrift:** Am Justizzentrum 5, 50939 Köln

**Telefon:** 0221 1206-261, -262, -263

**E-Mail:** [clearingstelle-jobcenter@skf-koeln.de](mailto:clearingstelle-jobcenter@skf-koeln.de)

### Staatliche Zentralstelle für Fernstudien - ZFU

**Angebote**

**1: Internetdatenbank**, in der nach staatlich anerkannten Ausbildungen im Fernstudium gesucht werden kann

**2: Ratgeber Fernstudium**

**Telefon:** 0221 921207 – 0

**Fax:** 0221 921207 – 20

**E-Mail:** [poststelle@zfu.nrw.de](mailto:poststelle@zfu.nrw.de)

**Internet** [www.zfu.de](http://www.zfu.de)



## Startercenter NRW

Zusammenschluss aus

- Amt für Wirtschaftsförderung, Fachabteilung Arbeitsmarktförderung
- Industrie- und Handelskammer zu Köln, Abteilung Unternehmensförderung
- Handwerkskammer zu Köln, Bereich Unternehmensberatung

**Kontaktdaten finden Sie bei den jeweiligen Einrichtungen**

**Angebot:** Informationen über grundlegende Fragen der Existenzgründung, das Vorgehen im Gründungsprozess, über Voraussetzungen für Fördermittel von EU, Bund und Land sowie zusätzliche Beratungsmöglichkeiten. Für vertiefende Intensivberatungen, fachkundige Stellungnahmen und branchenspezifische Informationen stehen Ihnen die Expertinnen und Experten der verschiedenen Partner zur Seite:

### - Amt für Wirtschaftsförderung der Stadt Köln

Existenzgründungsberatung

**Anschrift:** Stadthaus, Willy-Brandt-Platz 2, 50679 Köln

**Telefon:** 0221 221-33666

**Fax:** 0221 221 21340

**E-Mail:** [startercenternrw@stadt-koeln.de](mailto:startercenternrw@stadt-koeln.de)

**Internet:** [www.stadt-koeln.de](http://www.stadt-koeln.de) >> Wirtschaft, Arbeit >>

Startercenter

Öffnungszeiten: Mo, Mi u. Do: 8.00 - 16.00 Uhr, Di: 8.00 - 18.00 Uhr, Fr: 8.00 - 12.00 Uhr sowie nach individueller Vereinbarung

**Angebot:** Beratung für Angehörige der Freien Berufe, wie beispielsweise aus der Kultur- und Kreativwirtschaft, Grafik und Design, medizinische Fachbereiche, Ärzte, Rechtsanwälte, lehrende Tätigkeiten sowie alle Dienstleistungen höherer Art

### - Industrie- und Handelskammer Köln

**Anschrift:** Unter Sachsenhausen 10 - 26, 50667 Köln

**Telefon:** 0221 1640-444

**Fax:** 0221 1640-439

**E-Mail:** [startercenternrw@koeln.ihk.de](mailto:startercenternrw@koeln.ihk.de) Internet:

[www.ihk-koeln.de](http://www.ihk-koeln.de) Öffnungszeiten: Mo - Do: 8.00 - 17.00 Uhr, Fr: 8.00 - 16.00 Uhr

**Angebot:** Beratung für gewerbliche Tätigkeiten

### - Handwerkskammer zu Köln

**Anschrift:** Heumarkt 12, 50667 Köln

**Telefon:** 0221 2022-415

**Fax:** 0221 2022-404

**E-Mail:** [mueller-wilmes@hwk-koeln.de](mailto:mueller-wilmes@hwk-koeln.de)

**Internet:** [www.hwk-koeln.de](http://www.hwk-koeln.de) >>Beratung >> kaufmännische Unternehmensberatung >> Startercenter NRW

Sprechzeiten: Montag-Freitag 8.00-12.30 Uhr

**Angebot:** Gründungsformalitäten für handwerkliche Tätigkeiten

## Steuerberaterkammer Köln

**Anschrift:** Volksgartenstr. 48, 50677 Köln

**Telefon:** 0221 3 36 43-33

**Fax:** 0221 3 36 43-43

**E-Mail:** [mail@stbk-koeln.de](mailto:mail@stbk-koeln.de)

**Internet:** [www.stbk-koeln.de](http://www.stbk-koeln.de)

**Angebot:** Beratung zu Teilzeitausbildung im Bereich Steuerfachangestellte

## Verband Freier Berufe im Lande Nordrhein-Westfalen e.V.

**Anschrift:** Tersteegenstr. 9, 40474 Düsseldorf

**Telefon:** 0211 4361799-0

**Fax:** 0211 4361799-19

**E-Mail:** [info@vfb-nw.de](mailto:info@vfb-nw.de)

**Internet:** [www.vfb-nw.de](http://www.vfb-nw.de)

**Ansprechpartner:** André Bushoven

**Angebot:** Beratung zu Teilzeitausbildung im Bereich Steuerfachangestellte

## Volkshochschule (VHS):

**siehe Amt für Weiterbildung der Stadt Köln**

## Weiterbildungskolleg der Stadt Köln Abendgymnasium

**Anschrift:** Gereonsmühlengasse 4, 50670 Köln

**Telefon:** Abendgymnasium 0221 221-91960

KOOP-Kurs: 0221 355 88 67-11 (Köln-Kolleg)

**Fax:** 0221 3558867-30

**E-Mail:** [info@abendgymnasium-koeln.de](mailto:info@abendgymnasium-koeln.de)

**Internet:** [www.abendgymnasium-koeln.de](http://www.abendgymnasium-koeln.de)

**Angebote:**

**1. KOOP-Kurs:** „Lernen wenn die Kinder lernen“ in Kooperation mit dem Köln-Kolleg (näher Infos beim Köln-Kolleg) Unterrichtszeiten von 8:30-11:45 Uhr

**2. Abitur-Online-NRW**

**3. Abschlüsse:** Fachoberschulreife (FOR), Fachabitur (FHR), Abitur (AHR)

**4. Vorbereitungskurse** auf die 2. Fremdsprache

## Weiterbildungskolleg der Stadt Köln Abendrealschule (ARS) der Stadt Köln

**Anschrift:** Weiterbildungskolleg, Dagobertstr. 79, 50668 Köln

**Telefon:** 0221 355 8964 0

**Fax:** 0221 355 8964 28

**E-Mail:** [ars-koeln@gmx.de](mailto:ars-koeln@gmx.de)

**Internet:** [www.ars-koeln.de/cms/front\\_content.php](http://www.ars-koeln.de/cms/front_content.php)

**Angebot:** **Fachoberschulreife**, individuelle Unterstützung, Beratung und sprachliche Förderung der Studierenden

## Weiterbildungskolleg der Stadt Köln

### Köln-Kolleg

**Anschrift:** Judenkirchshofsweg 6, 50679 Köln

**Telefon:** Köln-Kolleg Sekretariat: 0221 3558867-0

KOOP-Kurs: 0221 3558867-11

**Fax:** 0221 3558867-30

**E-Mail:** [sekretariat@koeln-kolleg.de](mailto:sekretariat@koeln-kolleg.de)

**Internet:** [www.koeln-kolleg.de](http://www.koeln-kolleg.de)

**Ansprechpartnerinnen:** KOOP-Kurs: Frau Bramhoff und Frau Flach

**Anmeldung:** Frau Kiehl, Frau Schneider-Gascard und Herr Pohl

#### Angebote:

1. **Koop-Kurs** für Mütter mit Kindern (Unterricht von 9:00 - 11:45 Uhr)
2. **Fachhochschulreife** (4 Semester = 2 Jahre) (Unterricht von 8:00 - 14:00 Uhr)
3. **Abitur** (6 Semester = 3 Jahre)
4. **Vorbereitungskurse**

## Weiterbildungskolleg der Stadt Köln Tages- und Abendschule Köln (TAS)

**Abendrealschule/Abendgymnasium bis zum Fachabitur**

**Anschrift:** Genoveastr. 72, 51063 Köln

**Telefon:** 0221 96202-0

**Fax:** 0221 96202-19

**E-Mail:** [info@tas-koeln.de](mailto:info@tas-koeln.de)

**Internet:** [www.tas-koeln.de](http://www.tas-koeln.de)

#### Angebote:

1. **HSA** - „Arbeiten und Lernen für alleinerziehende Frauen“
2. **Frauenkurse**
3. **Berufsorientierung**
4. **Bewerbungstraining**
5. **Praktikum**

## Zeitarbeit und Personalvermittlung

**Anschrift:** Firmen sind im Branchenverzeichnis der Deutschen Telekom zu finden unter dem Stichwort „Zeitarbeit“ und auch unter „Personalvermittlung“

**Ansprechpartner/in:** Personalberater, Zeitarbeitsunternehmen

**Angebote:** Vermittlung von Arbeitsstellen auch einfacher Tätigkeiten ohne Berufsausbildung. Zeitarbeitsfirmen sind auf bestimmte Berufsgruppen spezialisiert, daher die entsprechende Firma aussuchen.



## 12. Nützliche Internetlinks

Diese Liste kann in einer sich ständig ändernden Welt selbstverständlich nicht vollständig sein.

### Berufe / Arbeitsbedingungen

Informationen zu Beruf, Ausbildung und Qualifizierung  
[www.arbeitsagentur.de](http://www.arbeitsagentur.de) >> BERUFENET

Informationen des Bundesarbeitsministeriums  
[www.bmas.de](http://www.bmas.de)

Rund ums Arbeitsleben  
[www.arbeitsratgeber.com](http://www.arbeitsratgeber.com)

Tarifregister NRW - Sammlung sämtlicher Tarifverträge, die im Land Nordrhein-Westfalen gültig sind  
[www.tarifregister.nrw.de](http://www.tarifregister.nrw.de)

Frauenlohnspiegel - Auskunft zur Frage: Wer verdient was?  
[www.frauenlohnspiegel.de](http://www.frauenlohnspiegel.de)

### Frau und Beruf

Informationen des Bundesfrauenministeriums zu Berufsstart, Karriere, Existenzgründung, Wiedereinstieg  
[www.frauenmachenkarriere.de](http://www.frauenmachenkarriere.de)

FrauenNRW – Das Internetportal für Frauen in NRW  
[www.frauen nrw.de](http://www.frauen nrw.de)

Verband berufstätiger Mütter- Informationen, Links, Lesetipps, Terminhinweise für berufstätige Frauen mit Kindern  
[www.vbm-online.de](http://www.vbm-online.de)

Verband alleinerziehender Mütter und Väter Landesverband NRW e.V. - Interessenvertretung der Alleinerziehenden in NRW  
[www.vamv-nrw.de](http://www.vamv-nrw.de)

Portal für alleinerziehende Mütter und Väter  
[www.die-alleinerziehenden.de](http://www.die-alleinerziehenden.de)

### Rund um Kind und Familie

Familienwegweiser - Seite des BMFSFJ - Themenbereiche von der Familienplanung bis zu Pflege älterer Angehöriger  
[www.familien-wegweiser.de](http://www.familien-wegweiser.de)

Kindertagespflege - Seite des BMFSFJ - Wissenswertes für Eltern und für Tagesmütter zur Kindertagespflege  
[www.handbuch-kindertagespflege.de](http://www.handbuch-kindertagespflege.de)

Kindergärten und andere Tageseinrichtungen für Kinder im Rheinland - über Postleitzahl suchen  
[www.lvr.de](http://www.lvr.de) >>Jugend >> Service >> Kindergartensuche

Tagesmütter, Tagesväter und Eltern finden hier Betreuungsstellen, Infos rund um die Kindertagespflege: zu Steuern & Finanzen, Tagespflegevertrag, Erziehung, Fortbildungen, Pflegeurlaub & Co.  
[www.laufstall.de](http://www.laufstall.de)

Kinder in Köln - Tipps und Infos zu Schwangerschaft, Baby und Kind, Freizeit  
[www.koeln.kinder-stadt.de](http://www.koeln.kinder-stadt.de)

KÄNGURU - Stadtmagazin für Familien in KölnBonn  
[www.kaenguru-online.de](http://www.kaenguru-online.de)

### Berufliche Erstausbildung in Teilzeit

Hinweise, Regelungen, Kontakte, Aktuelles  
[www.bildung.koeln.de](http://www.bildung.koeln.de) >> Ausbildung und Studium >> Ausbildungswege >> Betriebliche Ausbildung im Dualen System >> Teilzeitausbildung

Berichte über bundesweite Projekte und Erfahrungen  
[www.teilzeitberufsausbildung.de](http://www.teilzeitberufsausbildung.de)

Netzwerk  
[www.netzwerk-teilzeitberufsausbildung.de](http://www.netzwerk-teilzeitberufsausbildung.de)

[www.gib-nrw.de](http://www.gib-nrw.de) >> Service >> Themenspecials >> Teilzeitberufsausbildung

## Berufsrückkehr nach Familienphase

Informationsseite des Bundesfrauenministeriums - Orientierungshilfen und konkrete Unterstützungsangebote für den Weg in ein neues Berufsleben  
[www.perspektive-wiedereinstieg.de](http://www.perspektive-wiedereinstieg.de)

Informations- und Serviceangebot der Landesregierung  
[www.wiedereinstieg.nrw.de](http://www.wiedereinstieg.nrw.de)

## Bewerbungen

### Bewerbungstipps:

<https://lernboerse.arbeitsagentur.de/aktiv/index.php?item=bewerbung> bzw. [www.arbeitsagentur.de](http://www.arbeitsagentur.de) >> Bürgerinnen und Bürger >> Lernbörse der BA >> Bewerbung

[www.berufszentrum.de](http://www.berufszentrum.de)  
[www.bewerben.de](http://www.bewerben.de)  
[www.bw-tips.de](http://www.bw-tips.de)  
[www.karrierehandbuch.de](http://www.karrierehandbuch.de)

### Stellenbörsen:

Portal der Bundesagentur für Arbeit: Möglichkeit, eigenes Bewerberprofil einzugeben; allgemeine, berufs-, branchenspezifische, internationale u. regionale Stellenbörsen  
[www.arbeitsagentur.de](http://www.arbeitsagentur.de) >> JOBBÖRSE

Branchenspezifische Jobbörsen [www.arbeitsagentur.de](http://www.arbeitsagentur.de) >> BERUFENET >> unter den einzelnen Berufen >> „Stellen- und Bewerbersuche“ Regionale Stellenbörsen  
[www.meine-stadt.de](http://www.meine-stadt.de) >> Nordrhein-Westfalen >> Stadt Köln >> Stellen

[www.kalaydo.de](http://www.kalaydo.de) > Stellen Weitere Internetangebote

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

[www.crosswater-systems.com](http://www.crosswater-systems.com)

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

[www.jobscout24.de](http://www.jobscout24.de)

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

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

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

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

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

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

[www.stellen-online.de](http://www.stellen-online.de)

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

## Gründerinnen

Agentur für Arbeit - Hinweise und Hilfen zur Existenzgründung aus Arbeitslosigkeit  
[www.arbeitsagentur.de](http://www.arbeitsagentur.de) >> Bürgerinnen und Bürger >> Finanzielle Hilfen >> Existenzgründung

Existenzgründungsportal des Bundeswirtschaftsministeriums - umfassende Informationen, Linkempfehlungen und Materialien rund um das Thema Existenzgründung. Exper-

tinnen und Experten stehen online für erste Fragen zur Verfügung. Datenbanken zu Förderprogrammen und Beratungsadressen ergänzen das Angebot  
[www.existenzgruender.de](http://www.existenzgruender.de)

Förderdatenbank des Bundes - vollständiger und aktueller Überblick über die Förderprogramme des Bundes, der Länder und der Europäischen Union. Das Fördergeschehen wird unabhängig von der Förderebene oder dem Fördergeber nach einheitlichen Kriterien und in einer konsistenten Darstellung zusammengefasst  
[www.foerderdatenbank.de](http://www.foerderdatenbank.de)

Das forumF-Online-Portal enthält Kölner Frauenorganisationen, u.a. zum Bereich „Beruf/Selbständigkeit“ sowie einen aktuellen Veranstaltungskalender  
[www.forumf.de](http://www.forumf.de)

Seite des BMFSJ - zum Bereich Selbständigkeit mit aktuellen Meldungen und Link-Tipps  
[www.frauen-machen-karriere.de](http://www.frauen-machen-karriere.de) >> Themen >> Selbständigkeit

Informationen der Gesellschaft für innovative Beschäftigungsförderung  
[www.gib.nrw.de](http://www.gib.nrw.de) >> Service >> Themenspecials >> Existenzgründung >> hier: Existenzgründung aus der Arbeitslosigkeit und Existenzgründung von Frauen

Informationen- und Service zur unternehmerischen Selbständigkeit und Unternehmensnachfolge durch Frauen. Branchenübergreifend fundierte Informationen und Beratungsangebote zu allen Phasen der Existenzgründung sowie zur Nachfolge  
[www.gruenderinnenagentur.de](http://www.gruenderinnenagentur.de)

Gründungszuschuss - die Website unterstützt bei dem Erstellen des Businessplans und dem Beantragen von Fördergeldern  
[www.gruendungszuschuss.de](http://www.gruendungszuschuss.de)

kfw- Mittelstandsbank - die Seite bündelt alle Angebote für Gründerinnen und Gründer sowie kleine und mittlere Unternehmen. Sie fördert Investitionen deutscher Unternehmen im In- und Ausland  
[www.kfw-mittelstandsbank.de](http://www.kfw-mittelstandsbank.de)

PETEK - Business-Netzwerk Migrantinnen ein bundesweit bisher einmaliges Netzwerk als Sprachrohr für eine gezielte Interessenvertretung von Unternehmerinnen mit Migrationshintergrund. Ziel des Netzwerkes ist, auf verschiedenen Ebenen auf die speziellen Bedürfnisse und kulturellen Besonderheiten von Unternehmerinnen bzw. Existenzgründerinnen mit Migrationshintergrund zu reagieren  
[www.petekweb.de](http://www.petekweb.de)

STARTERCENTER NRW - mit den zertifizierten Informations- und Beratungsstellen für alle Existenzgründerinnen und Existenzgründer in Nordrhein-Westfalen, bieten Gründerinnen und Gründern aus allen Bereichen kostenlose Unterstützung – von der Erstberatung über die Intensivberatung bis hin zur Finanzierungsberatung und Hilfe bei der schnellen Erledigung aller Gründungsformalitäten  
[www.startercenter.nrw.de](http://www.startercenter.nrw.de)

Virtuelles Unternehmerinnenforum bietet Gründungsinformationen, Arbeitshilfen, Veranstaltungshinweise und eine Online-Recherchefunktion für Coaching- und Beratungsmöglichkeiten  
[www.u-netz.de](http://www.u-netz.de) bzw. [www.chefin-online.de](http://www.chefin-online.de)

Im Rahmen der Bewerbung um die Auszeichnung ‚Unternehmerinnenbrief‘ stellen Gründerinnen ihr Gründungs- oder Wachstumskonzept erfahrenen Expertinnen und Experten persönlich vor. Das Team kommt aus Banken, Kammern, Beratungsinstitutionen und der Wirtschaft und widmet sich individuell dem persönlichen Konzept und der Präsentation. Es gibt Tipps zum unternehmerischen Auftritt, beurteilt Finanzierung, Wirtschaftlichkeit und Marktfähigkeit des Konzeptes, hilft bei Spezialfragen weiter und ermöglicht weiterführende Kontakte  
[www.unternehmerinnenbrief.de](http://www.unternehmerinnenbrief.de)

Ministerium für Wirtschaft, Mittelstand und Energie des Landes NRW - Die Seite dient der Unterstützung der Existenzgründerinnen und -gründer von der Planung über die Finanzierung bis zur Umsetzung  
[www.wirtschaft.nrw.de](http://www.wirtschaft.nrw.de) >> Gründer

## Frauen mit Behinderungen

Politische Interessenvertretung behinderter Frauen im Weibernetz e.V.  
[www.weibernetz.de](http://www.weibernetz.de)

Kompetenzzentrum kombabb NRW - Behinderung - akademische Bildung - Beruf  
[www.kombabb.de](http://www.kombabb.de)

## Frauennetzwerke in Köln

Kölner Frauenorganisationen quer durch Themen und Weltanschauungen sowie deren Veranstaltungen (unter anderem zu den Bereichen Beruf / Selbständigkeit, Bildung, Gegen Gewalt)  
[www.forumF.de](http://www.forumF.de)

## Migrantinnen

Bundesagentur für Arbeit  
Zentrale Auslands- und Fachvermittlung (ZAV)  
ZAV-Service: Anerkennungsberatung  
Mit der Anerkennungsberatung bietet die ZAV für Fachkräfte mit ausländischen Studien- und Ausbildungsabschlüssen eine neue Dienstleistung an. Die Anerkennungsberater/innen in den regionalen Standorten der ZAV geben die Antworten und beraten zu Fragen der Anerkennung der ausländischen Qualifikationen und zum deutschen Arbeitsmarkt  
[www.ba-auslandsvermittlung.de](http://www.ba-auslandsvermittlung.de) >> ZAV-Service: Anerkennungsberatung

Die Internetplattform "Migra-Info" zeigt Migrantinnen Wege in den Beruf auf. Zielgruppengerecht und mehrsprachig bietet die Seite Hinweise, Materialien und Antworten auf die wichtigsten Fragen zum Thema Arbeiten in Deutschland. So gibt es z.B. Informationen zu Aufenthalts- und Arbeitsgenehmigung, Berufsorientierung, Bewerbung, Arbeits- und Ausbildungsverträgen, Vereinbarkeit von Familie und Beruf etc. Hilfreich ist ein Glossar, das in verständlicher Sprache Begriffe erklärt sowie die Verlinkungen, die zu weitergehenden Informationen führen. Die Basisinformationen sind in den Sprachen Englisch, Französisch, Russisch, Spanisch, Türkisch und demnächst auch in Arabisch und Polnisch übersetzt  
[www.migra-info.de](http://www.migra-info.de)

Das Integrationsportal zeigt Angebote und Möglichkeiten zielgruppenorientiert auf. Wissenswertes zum Thema Integration, Ansprechpartner/innen und Kontaktstellen  
[www.integration-in-deutschland.de](http://www.integration-in-deutschland.de)

**Herausgeber**

Agentur für Arbeit Köln  
Pressestelle  
Oktober 2009

Redaktion:  
Beauftragte für Chancengleichheit  
am Arbeitsmarkt  
Agentur für Arbeit Köln  
Luxemburger Str. 121  
50939 Köln  
Tel.: 0221 9429-5400

**[www.arbeitsagentur.de](http://www.arbeitsagentur.de)**