

Spis treści

Doradztwo i pomoc	2
Doradztwo dla osób z historią imigracji	2
Poradnictwo dla uchodźców	2
Ośrodki doradztwa migracyjnego dla dorosłych imigrantów (w wieku 27 lat i starszych)	3
Usługi migracji młodzieży	4
Erstintegration von Neuzugewanderten	5
Doradztwo dla osób wchodzących z boku	5
Zarządzanie integracją gmin (KIM-NRW)	6
Nowi obywatele UE w Oberhausen (NEO)	7
Agencja integracyjna	9
Refugees into Work (RiW)	10
FreeSpace	12
Integracja społeczna i uczestnictwo w rynku pracy w Oberhausen (SITAO Plus)	13
Centralne doradztwo w zakresie zwrotów	16
Doradztwo online	16
Poradnictwo dla małoletnich bez opieki	17
Mima - Centrum doradztwa w zakresie działalności sportowej/kreatywnej/edukacyjnej	17
Doradztwo dla osób z chorobami psychicznymi	18
Doradztwo dla kobiet	18
Praca i płace	19
FGM - okaleczanie żeńskich narządów płciowych	19
Przemoc domowa	20
Doradztwo dla kobiet w ciąży	21
Infolinia dotycząca przemocy wobec kobiet	23
Grupa wzmacniająca	24
Doradztwo zdrowotne	25
Specjalistyczny ośrodek promocji zdrowia seksualnego	25
centrum kontaktowe i doradcze intego	26
Centrum zdrowia psychospołecznego	27
Dalsze konsultacje	28
Biura sąsiedzkie dla seniorów	28
Centrum doradztwa dla pracowników	30
Doradztwo w zakresie zadłużenia	31
Pomoc dla osób bezdomnych	31
Centrum doradztwa w zakresie rodzicielstwa, relacji i doradztwa życiowego	32
Ogólne doradztwo społeczne	33
Porady dotyczące dochodów obywateli	33
Pomoc dla osób niepełnosprawnych	33
Poradnictwo małżeńskie i rodzinne	34
Pomoce	35
Pobyt w Niemczech	35
Doświadczenia związane z dyskryminacją	35
Lesbijki, geje, osoby biseksualne, transpłciowe i inter* (LGBTI)	36
Osoby niepełnosprawne	37
Infolinia dotycząca przemocy wobec kobiet	38
Diakoniewerk Oberhausen gGmbH	38
Oferta dla sprawców przemocy domowej	39
Mieszkania z opieką	39

Doradztwo i pomoc

Doradztwo dla osób z historią imigracji

Poradnictwo dla uchodźców

Doradztwo dla uchodźców pomaga osobom, które złożyły wniosek o azyl lub przebywają w Niemczech bez prawa stałego pobytu. Doradztwo jest bezpłatne i poufne.


Doradcy pomogą i wesprą w wielu problemach. Udzielą informacji i odpowiedzą na pytania dotyczące następujących tematów

- procedura azylowa
- łączenie rodzin
- prawo do azylu i prawo pobytu
- zabezpieczenie środków do życia
- świadczenia socjalne
- ustawa o świadczeniach dla osób ubiegających się o azyl
- władze
- procedura składania wniosków i podejmowania decyzji
- zdrowie fizyczne i psychiczne
- programy edukacyjne
- kursy językowe
- kursy integracyjne
- praca i zatrudnienie
- zajęcia rekreacyjne
- Problemy w życiu codziennym
- orientacja lokalna
- Wsparcie dla wolontariuszy w kwestiach technicznych


💡 Czy masz pewne prawo pobytu? W takim razie usługa [doradztwa migracyjnego dla dorosłych imigrantów](#) może ci pomóc. Pomaga on osobom, które ukończyły 27 lat. Rodziny również mogą szukać tam pomocy.

💡 Czy masz mniej niż 27 lat? W takim przypadku może Ci pomóc [Służba Migracyjna dla Młodzieży](#).

 [Caritasverband Oberhausen e.V.](#)

 [Nürnberger Str. 5, 46117 Oberhausen](#)

 Ibrahim Rahme

 [+49 \(0\) 1741033793](tel:+49(0)1741033793)

 [@ibrahim.rahme@caritas-oberhausen.de](mailto:ibrahim.rahme@caritas-oberhausen.de)

 [Flüchtlingsberatung der Evangelischen Kirche](#)

📍 Marktstr. 154, 2. Etage

👤 Evelyn Meinhard

☎ [02088500844](tel:02088500844)

✉ @evelyn.meinhard@kirche-oberhausen.de

Ośrodki doradztwa migracyjnego dla dorosłych imigrantów (w wieku 27 lat i starszych)

Usługa doradztwa migracyjnego pomaga osobom, które uciekły lub wyemigrowały do Niemiec i przebywają tutaj ze stałym prawem pobytu.

Doradztwo jest bezpłatne i poufne. Doradcy służą pomocą i wsparciem. Udzielą informacji i odpowiedzą na pytania dotyczące następujących tematów

- prawo pobytu
- prawo UE do swobodnego przemieszczania się
- łączenie rodzin
- środki utrzymania
- świadczenia socjalne i zasiłek obywatelski
- Postępowanie z władzami
- Procedura składania wniosków i powiadomień
- zdrowie fizyczne i psychiczne
- programy edukacyjne
- kursy językowe
- kursy integracyjne
- praca i zatrudnienie
- zajęcia rekreacyjne
- Problemy w życiu codziennym
- pomoc wolontariuszy w kwestiach technicznych

💡 Masz od 12 do 27 lat? W takim przypadku [Youth Migration](#) Service może zaoferować Ci doradztwo.

Centrum doradztwa



🌐 [AWO Oberhausen & ZAQ Oberhausen e.V.](#)

📍 [Styrumer Str. 79, 46045 Oberhausen](#)



☎ [+49 \(0\) 2086070400](tel:+49(0)2086070400)

☎ [+49 \(0\) 1622953986](tel:+49(0)1622953986) (Signal Messenger)



✉ @beratungszentrum@awo-oberhausen.de

 Ruth Ngombi-Bayiha
 [+49 \(0\) 20860704013](tel:+49(0)20860704013)

[@rngombi-bayiha@awo-oberhausen.de](mailto:rngombi-bayiha@awo-oberhausen.de)

 Laura Stöckmann
 [+49 \(0\) 20860704017](tel:+49(0)20860704017)

[@lstoeckmann@awo-oberhausen.de](mailto:lstoeckmann@awo-oberhausen.de)


 Luisa Hoischen
 [+49 \(0\) 208 60704016](tel:+49(0)20860704016)

[@lhoischen@awo-oberhausen.de](mailto:lhoischen@awo-oberhausen.de)

Sesje doradcze odbywają się po wcześniejszym umówieniu telefonicznym lub mailowym. W razie potrzeby istnieje możliwość bezpłatnego skorzystania z pomocy tłumacza. Centrum doradztwa AWO & ZAQ oferuje również doradztwo wideo. Porozmawiaj o tym z naszymi doradcami!

 [Caritasverband Oberhausen e.V.](#)

 [Nürnberger Str. 5, 46117 Oberhausen](#)

 Hussam Alkredi
 [+49 \(0\) 2089404221](tel:+49(0)2089404221)

[@hussam.alkredi@caritas-oberhausen.de](mailto:hussam.alkredi@caritas-oberhausen.de)

 Zeynel Livan
 [+49 \(0\) 2089404230](tel:+49(0)2089404230)

[@zeynel.livan@caritas-oberhausen.de](mailto:zeynel.livan@caritas-oberhausen.de)

Usługi migracji młodzieży

Jugendmigrationsdienste (JMD) wspiera młodych imigrantów. Są to osoby w wieku od 12 do 27 lat. Pomagają im osiedlić się w Niemczech tak szybko, jak to możliwe.

Pomagają w następujących kwestiach:

- pytania dotyczące ogólnej orientacji
- na temat szkoły, szkolenia i pracy
- wsparcie językowe
- w kwestiach osobistych
- kwestie finansowe i prawne

 [Jugendmigrationsdienst Oberhausen](#)  [Diakonisches Werk](#)  [Marktstr. 163, 46045 Oberhausen](#)

 [+49 \(0\) 20859485471](tel:+49(0)20859485471)

[☎020859485472](tel:020859485472)

@urban@diakonie-muelheim.de

@abrodt@diakonie-muelheim.de

Erstintegration von Neuzugewanderten

Dla kogo przeznaczony jest wydział 2-6-10?


- Dla wszystkich osób niebędących Niemcami, które przyjechały do Niemiec z zagranicy w ciągu ostatnich pięciu lat i osiedliły się w Oberhausen.

Jakie usługi świadczy wydział 2-6-10?

- Zajmujemy się zarządzaniem integracją.
- Pomagamy w doradztwie w sprawach codziennych.
- Pomagamy w doradztwie i wsparciu w zakresie języka i umieszczania na kursach językowych.
- Pomagamy w doradztwie i wsparciu w kwestiach związanych ze szkołą, szkoleniem, studiami i pracą.
- Pomagamy w doradztwie w kwestiach zdrowotnych.
- Pomagamy w kierowaniu do usług doradztwa i wsparcia.
- Pomagamy we wsparciu i doradztwie we wspólnym zakwaterowaniu.
- Pomagamy we wsparciu i doradztwie podczas przeprowadzki do prywatnego zakwaterowania.


Jak można się z nami skontaktować?

 Otwarte godziny konsultacji w poniedziałki i czwartki od 08:30 do 12:00.

 Hagelkreuzstr. 101, 46149 Oberhausen

@KI-Erstintegration@oberhausen.de

Facebook: [Miejskie Centrum Integracji Oberhausen](#)

 Hotline: 0208 825 4317 Od poniedziałku do czwartku od 08:30 do 15:30 i w piątki od 08:30 do 12:00.

Spotkania po uzgodnieniu z osobą kontaktową

[Pracownicy](#)

Doradztwo dla osób wchodzących z boku

Uczęszczanie do szkoły jest obowiązkowe dla dzieci i młodzieży w wieku od 6 do 18 lat. Dzieci i młodzież, które nie mówią po niemiecku, muszą najpierw odwiedzić stronę Kommunalen Integrationszentrum (KI) Oberhausen. Tam dzieci są rejestrowane w celu uzyskania miejsca w szkole. Strona KI zapewnia, że miejsce w szkole zostanie przydzielone przez inspektorat szkolny. Rodziny otrzymują ważne informacje o szkole. Strona KI pomaga również w rejestracji dzieci w szkole. Strona KI może pomóc w uznaniu świadectw szkolnych z kraju pochodzenia.

Rejestracja na stronie KI odbywa się bez umawiania się od poniedziałku do czwartku w godzinach od 9:00 do 13:00 .

Można również umówić się na spotkanie:

@bildung-ki@oberhausen.de

[+49 \(0\) 2088254455](tel:+49(0)2088254455)

Więcej informacji można znaleźć tutaj:

[!\[\]\(10f8862fc183b400327470ea85afe9ae_img.jpg\) Kommunales Integrationszentrum](#)

Można nas znaleźć tutaj:

[!\[\]\(73002692dd5e7a64e60946be3158e719_img.jpg\) Mülheimer Straße 200, 46045 Oberhausen](#)

Zarządzanie integracją gmin (KIM-NRW)



CO TO JEST KIM?

Dzięki programowi "Miejskie Zarządzanie Integracją (KIM)" rząd stanowy chce pomóc miastom w rozwiązywaniu problemów związanych z integracją NRW. Program ma na celu otwarcie nowych możliwości dla osób z historią imigracji. Celem jest promowanie mocnych stron ludzi. Struktura miejska ma być zapewniona dla ich potrzeb integracyjnych. Urzędy i władze współpracują, aby to osiągnąć. Procesy integracyjne mają być zarządzane tutaj.

CO ROBI KIM?

Strona KIM składa się z 3 podstawowych elementów:

1. Wdrożenie strategicznego narzutu w celu kontrolowania całego procesu.
2. realizacja zarządzania przypadkami (CM). Menedżerowie przypadków udzielają porad i wsparcia w ramach procesu integracji.
3. wsparcie ze strony władz imigracyjnych i naturalizacyjnych. W tym przypadku zapewniane jest wsparcie w celu ustabilizowania integracji osób z innych krajów o szczególnych osiągnięciach integracyjnych.

KIM JESTEŚMY?

Miejskie Centrum Integracji jest odpowiedzialne za koordynację. Istnieją 3 stanowiska w "kierownictwie strategicznym". Istnieje 10 stanowisk do wdrożenia CM (moduł 2). Menedżerowie przypadków pracują w zespole. Menedżerowie przypadków pochodzą z różnych organizacji.

Organizacje te znajdują się pod adresem KIM-CM:

Die Stadt Oberhausen

Deutsches Rotes Kreuz Oberhausen e.V.

Pro wohnen international e.V.

Arbeiterwohlfahrt Oberhausen

Diakoniewerk Oberhausen GmbH

Caritasverband Oberhausen e.V.

Pracowników KIM-CM można znaleźć tutaj: [Pracownicy](#)

KOMU POMAGA KIM?

Grupa docelowa KIM-CM jest zdefiniowana w lokalnej koncepcji miasta. Są to osoby z historią imigracji i szerokim zakresem potrzeb doradczych w kilku obszarach.

 [Kommunales Integrationsmanagement](#)

 [Mülheimer Str. 200, 46045 Oberhausen](#)

[@KIM-NRW@oberhausen.de](mailto:KIM-NRW@oberhausen.de)

Nowi obywatele UE w Oberhausen (NEO)



Projekt o nazwie "NEO" ma na celu stworzenie równych szans dla wszystkich ludzi i uniknięcie dyskryminacji. Osoby, które przyjechały do Niemiec mniej niż 5 lat temu i nie mają pracy, otrzymują wsparcie. Wspierane są również ich dzieci.

Jaki jest nasz cel?

Naszym celem jest poprawa sytuacji obywateli UE bez pracy. Pomagamy im uczestniczyć w życiu społecznym. Istnieją różne sposoby pomagania ludziom.

Oto kilka przykładów:

- Edukujemy ich na temat codziennego życia w Niemczech i wspieramy ich w codziennym życiu.
- Zwiększamy ich szanse na znalezienie pracy i edukacji.
- Wspieramy ich w problemach finansowych.

Wiele biur i organizacji w mieście korzysta obecnie z technologii cyfrowych, aby ułatwić sobie pracę i zaoszczędzić czas. Upraszcza to również wiele procesów. Nowi obywatele Niemiec potrzebują wsparcia, aby móc prawidłowo korzystać z technologii cyfrowych. Dlatego ważne jest, aby otrzymali pomoc i zdobyli odpowiednie umiejętności.

Co oferujemy?

- Udzielamy porad i organizujemy kursy językowe.
- Zapewniamy wsparcie w zakresie ofert umożliwiających lepszy dostęp do rynku pracy.
- Pomagamy w przetwarzaniu wniosków i dokumentów.
- Doradzamy w kontaktach z urzędami i instytucjami.
- Wspieramy w przypadkach dyskryminacji.

Pomagamy nowym obywatelom w Oberhausen, łącząc ich z usługami socjalnymi. Łączymy obywateli UE w Niemczech, którzy szukają pomocy, z usługami oferowanymi przez organizacje społeczne w Oberhausen.

Pomagamy uczestniczyć w cyfrowym świecie. W tym celu doskonalimy umiejętności w dziedzinie technologii informacyjnej i mediów. Unikamy terminów technicznych.

Oferujemy następujące opcje:

- Wymiana na platformie internetowej w zakresie doradztwa.
- Pomoc w kontaktach cyfrowych (strony internetowe, e-maile) z urzędami i organizacjami pod adresem Oberhausen. Na przykład pomoc w rezerwowaniu spotkań online.
- Konsultacje online, podczas których pokazujemy, jak przetwarzać dokumenty za pośrednictwem wideo.



[die kurbel - Katholisches Jugendwerk Oberhausen](#)

[@info@neo-oberhausen.de](mailto:info@neo-oberhausen.de)

[Klosterstraße. 21, 46145 Oberhausen](#)


 **Laura Schüttler**

 [+49 \(0\) 20899424919](tel:+49(0)20899424919)

 [+49 \(0\) 15566361677](tel:+49(0)15566361677) (mobil)

[@l.schuettler@neo-oberhausen.de](mailto:l.schuettler@neo-oberhausen.de)

ZAQ!

 [AWO Oberhausen & ZAQ Oberhausen e.V. - Centrum porad](#)

 [Styrumer Str. 79, 46045 Oberhausen](#)

 [+49 \(0\) 2086070400](tel:+49(0)2086070400)


 [+49 \(0\) 1622953986](tel:+49(0)1622953986) (Signal Messenger)

[@beratungszentrum@zaq-oberhausen.de](mailto:beratungszentrum@zaq-oberhausen.de)

 Jaman Ghadban


 [+49 20860704024](tel:+4920860704024)


[@jghadban@zaq-oberhausen.de](mailto:jghadban@zaq-oberhausen.de)

 Britta Karsch-Freudenberg

 [+49 20860704014](tel:+4920860704014)

[@bkarsch-freudenberg@zaq-oberhausen.de](mailto:bkarsch-freudenberg@zaq-oberhausen.de)

 Fadi Rajab

 [+49 20860704026](tel:+4920860704026)

[@frajab@zaq-oberhausen.de](mailto:frajab@zaq-oberhausen.de)

Gefördert durch:



Bundesministerium
für Arbeit und Soziales



Kofinanziert von der
Europäischen Union

Projekt "NEO" jest finansowany w ramach programu "EhAP plus".
przez Federalne Ministerstwo Pracy i Spraw Społecznych oraz Unię Europejską za
pośrednictwem Europejskiego Funduszu Społecznego (EFS Plus).
Unię Europejską za pośrednictwem Europejskiego Funduszu Społecznego (EFS Plus).

Agencja integracyjna

Agencja ds. integracji pomaga ludziom z różnych krajów, kultur i religii dobrze ze sobą żyć. Udziela wskazówek dotyczących dobrej integracji. Współpracuje również z innymi grupami, organizacjami i ludźmi. Celem jest, aby wszyscy żyli razem jak równy z równym.

Agencja ds. integracji ma następujące zadania:

Wspieramy zaangażowanie obywatelskie

Motywuujemy i wspieramy wolontariuszy i osoby, które mogą czegoś nauczyć innych. Pomagasz nam zapewnić, że integracja działa dobrze. Pomagamy ci stać się lepszym. Towarzyszymy Ci na tej drodze.

Promujemy otwartość międzykulturową

- Zachęcamy organizacje i usługi do projektowania swoich usług w taki sposób, aby były one odpowiednie również dla osób z innych krajów.
- Wspieramy w procesach otwarcia.
- Opracowujemy wiele programów promujących kompetencje międzykulturowe.

Pracujemy w sposób zorientowany na przestrzeń społeczną


Dokładnie przyglądamy się temu, co dzieje się na danym obszarze. Następnie tworzymy programy dla lokalnych mieszkańców.

Prowadzimy działania antydyskryminacyjne

- Dostarczamy informacji na temat dyskryminacji.
- Prowadzimy działania edukacyjne z różnymi grupami docelowymi.
- Prowadzimy działania antydyskryminacyjne w kontekście pracy zorientowanej na przestrzeń społeczną.
- Współpracujemy z innymi sieciami.

Programy są przeznaczone dla służb i instytucji. Usługi są jednak również skierowane do klubów, stowarzyszeń i organizacji migrantów. Zajmujemy się również wolontariuszami i grupami tematycznymi.

Caritasverband Oberhausen e.V.

 [Nürnberger Str. 5, 46117 Oberhausen](#)

 Petra Franken

 [02089404215](tel:02089404215)

 [01638808668](tel:01638808668)

 [@petra.franken@caritas-oberhausen.de](mailto:petra.franken@caritas-oberhausen.de)

Refugees into Work (RiW)

Rynek pracy potrzebuje pomocy uchodźców. Uchodźcy potrzebują miejsc pracy i szkoleń. Dlatego projekt "Refugees into Work (RiW) - Niederrhein", wraz ze swoim partnerem, promuje integrację uchodźców na rynku pracy i zdolność do zatrudnienia w mieście Oberhausen i dzielnicy Wesel.

RiW jest skierowany do:

- Uchodźców, którzy ukończyli 15 lat, posiadają zezwolenie na pobyt, zezwolenie na pobyt czasowy lub zezwolenie na pobyt tolerowany i nie podlegają bezwzględnemu zakazowi pracy.
- Zainteresowanych stron na rynku pracy, takich jak pracodawcy, władze, stowarzyszenia, kluby i inicjatywy związane z rynkiem pracy.

To są nasze usługi dla pracowników:

- Wspieramy i umieszczamy w szkole, na szkoleniu, na studiach i w pracy.
- Pomagamy w przygotowaniu dokumentów aplikacyjnych, analizujemy Twoje mocne strony i towarzyszymy Ci w procesie aplikacyjnym.
- Towarzyszymy przy rozpoczęciu pracy.
- Wspieramy Cię w korespondencji z lokalnymi władzami i pomagamy w procedurze uznawania kwalifikacji i certyfikatów uzyskanych za granicą.


To właśnie oferujemy pracodawcom:

- Przedstawiamy dostępne wsparcie finansowe na rekrutację
- Oferujemy pomoc i uwrażliwienie na wyzwania stojące przed uczestnikami w zakresie międzykulturowości i różnorodności.
- Oferujemy szkolenia promujące zachowania antydyskryminacyjne i antyrasistowskie.
- Oferujemy szkolenia w zakresie umiejętności Diversity i radzenia sobie ze sprawami urzędowymi.


Jak wspieramy w procesie rekrutacji:


- Pomagamy w procesie aplikowania i zatrudniania.
- Pomagamy również osobom już pracującym.
- Pomagamy w posługiwaniu się językiem zawodowym.
- Udzielamy odpowiedzi na pytania dotyczące prawa pracy.
- Pomagamy wypełnić aplikacje potrzebne do rozpoczęcia pracy.

Więcej informacji można znaleźć [tutaj](#).

 [AWO Oberhausen & ZAQ Oberhausen e.V.](#)


Centrum porad

 [Styrumer Str. 79, 46045 Oberhausen](#)

 [+49 \(0\) 2086070400](#)


 [+49 \(0\) 1622953986](#) (Signal Messenger)

@beratungszentrum@zaq-oberhausen.de

 Maurice Schwarz

 [+49 \(0\) 20860704025](tel:+49(0)20860704025)

@mschwarz@zaq-oberhausen.de

 Mansour Shakib

 [+49 \(0\) 20860704018](tel:+49(0)20860704018)

@mshakib@zaq-oberhausen.de

FreeSpace

Co oferujemy:

- Oferujemy rodzicom z dziećmi w wieku do 6 lat czas i przestrzeń do spotkań towarzyskich i otrzymywania informacji.
- Międzykulturowi prezynterzy prowadzą wykłady w przystępnym języku i w odniesieniu do życia codziennego.

Zdrowie i edukacja:

- W każdą środę omawiany jest temat "Rodzicielstwo".
- W każdy czwartek omawiany jest temat "Zdrowie".

Śniadanie wliczone w cenę:

Podczas zdrowego śniadania po zajęciach jest okazja do spotkań towarzyskich i wymiany pomysłów.

Opieka nad dziećmi:


- Oferujemy rodzicom zajęcia zachęcające ich dzieci.
- Dzieci mają okazję poznać inne dzieci, bawić się i jeść razem.

Kiedy:

W każdą środę i każdy czwartek od 09:00 do 12:30.

Gdzie:

 [ZIB-BILDUNGSOFFENSIVE](#)

 Paul-Reusch-Str. 66,46045 Oberhausen

Osoba do kontaktu:

 Serap Tanış

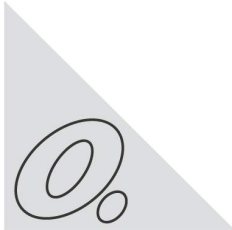
Kierownik ds. edukacji i integracji, Dyrektor ZIB-BILDUNGSOFFENSIVE

 [02089942461](tel:02089942461)

@

s.tanis@die-kurbel-oberhausen.de

Partner współpracujący:



stadt
oberhausen

Integracja społeczna i uczestnictwo w rynku pracy w Oberhausen (SITAO Plus)



Projekt SITAO Plus wspiera Cię na drodze do nowej perspektywy Twojego życia. Nasz zespół jest po stronie rodzin, dzieci, samotnych rodziców i rodziców ze specjalnymi wyzwaniami. Celem jest udana integracja i udział w życiu zawodowym.

Na czym polega projekt?

"die kurbel", Caritas Oberhausen oraz Centrum Szkoleń i Kwalifikacji Zawodowych (ZAQ) współpracują, aby zaspokoić Twoje potrzeby.

Jak możemy Ci pomóc?

Oferujemy doradztwo i wsparcie dla rodzin z dziećmi.

Ważne: Otrzymasz pieniądze od państwa. Albo z SGB II lub z SGB XII. Lub masz prawo do dodatku na dziecko.

Pomagamy również samotnym rodzicom i rodzicom niepełnosprawnym.


Jakie są nasze usługi?

- Udzielamy porad i wsparcia.
- Pomagamy w uzyskaniu świadczeń. Na przykład w przypadku doradztwa w zakresie zadłużenia, doradztwa w zakresie uzależnień oraz opieki nad dziećmi i młodzieżą.
- Pomagamy w składaniu wniosków o świadczenia socjalne.
- Pomagamy poprawić jakość życia dzieci.
- Tutaj możesz dowiedzieć się więcej o poradnictwie zawodowym i próbach.
- Pomagamy znaleźć pracę i nawiązać kontakt z pracodawcami.
- Pomagamy w znalezieniu pracy podlegającej składkom na ubezpieczenie społeczne.

Nie jest wymagane żadne zlecenie.

Doradztwo jest bezpłatne i poufne.


Skontaktuj się z nami

 [Klosterstraße. 21, 46145 Oberhausen](#)

 [+49 \(0\) 20899424919](tel:+49(0)20899424919)

 [@info@sitao-plus-oberhausen.de](mailto:info@sitao-plus-oberhausen.de)

 <https://www.sitao-plus.de/>

 Signal-Messenger: [+49 \(0\) 15566361677](tel:+49(0)15566361677)


Ośrodki doradztwa



 [die kurbel Katholisches Jugendwerk Oberhausen gemeinnützige GmbH](#)

 Stephanie Janßen


 [+49 \(0\) 20899424919](tel:+49(0)20899424919)

 [+49 \(0\) 15904891785](tel:+49(0)15904891785)

 [@s.janssen@die-kurbel-oberhausen.de](mailto:s.janssen@die-kurbel-oberhausen.de)

 Louisa Ahkim-Uzun

 [+49 \(0\) 2089942449](tel:+49(0)2089942449)

 [+49 \(0\) 15560027883](tel:+49(0)15560027883)


 [@l.ahkim-uzun@die-kurbel-oberhausen.de](mailto:l.ahkim-uzun@die-kurbel-oberhausen.de)


 Christel Holzbauer

+49 (0) 20899424910


c.holzbauer@die-kurbel-oberhausen.de

ZAQ!

 [AWO Oberhausen & ZAQ Oberhausen e.V.](tel:+49020899424910)


 [Styrumer Str. 79, 46045 Oberhausen](https://www.google.com/maps/place/Styrumer+Str.+79,+46045+Oberhausen)

 +49 (0) 2086070400

 +49 (0) 1622953986


(Signal Messenger)

@beratungszentrum@zaq-oberhausen.de

 Nancy Kremer

 +49 (0) 20860704011

@nkremer@zaq-oberhausen.de

 Fadi Rajab


 +49 20860704026


@bbluemer-knuefermann@zaq-oberhausen.de



Menschen stärken.
Zukunft gestalten.
Caritas Oberhausen

 [Caritas Oberhausen SITAO Plus](tel:+490208940410)

 [Nürnberg Str. 5, 46117 Oberhausen](https://www.google.com/maps/place/N%C3%BCrnberger+Str.+5,+46117+Oberhausen)

 +49 (0) 208940410

@caritas@sitao-plus-oberhausen.de

Gefördert durch:



Bundesministerium
für Arbeit und Soziales



Kofinanziert von der
Europäischen Union


Projekt "SITAO Plus" jest finansowany w ramach programu "Akti(F) Plus - Program Aktywny dla rodzin i ich dzieci" przez Federalne Ministerstwo Pracy i Spraw Socjalnych oraz

Unię Europejską w ramach programu Europejskiego Funduszu Społecznego Plus (EFS Plus).
oraz Unię Europejską za pośrednictwem programu Europejskiego Funduszu Społecznego Plus (EFS Plus).


Centralne doradztwo w zakresie zwrotów

Federalny Urząd ds. Migracji i Uchodźców (BAMF) nie podjął jeszcze decyzji w sprawie Twojego wniosku o azyl? Nadal chcesz wrócić do swojego kraju? Ale nie wiesz, jak odzyskać paszport? Potrzebujesz pomocy finansowej na podróż powrotną? Centralna Poradnia Powrotów (ZRB) może doradzić, jak dobrowolnie powrócić do kraju pochodzenia. Doradztwo ma charakter otwarty. Po zakończeniu doradztwa sam podejmujesz decyzję. Możesz wyjechać dobrowolnie. Możesz też zostać.

Niemiecki Czerwony Krzyż (DRK)

 Grenzstr. 30, 46045 Oberhausen

 [@mesude.tavukcu@drk-ob.de](mailto:mesude.tavukcu@drk-ob.de)

 [+49 \(0\) 15155166413](tel:+49015155166413)

 [Deutsches Rotes Kreuz \(DRK\)](#)

Doradztwo online

mbeon - Wielojęzyczne doradztwo na czacie

W Niemczech istnieje wiele lokalnych poradni. Jeśli poradnia jest zamknięta lub znajduje się daleko od miejsca zamieszkania, pomocne może być doradztwo za pośrednictwem czatu cyfrowego.

Informacje można łatwo znaleźć na stronie mbeon . Możesz również uzyskać poradę za pośrednictwem czatu.

mbeon umożliwia doradztwo przez czat. Wszyscy doradcy są wykwalifikowanymi specjalistami w zakresie doradztwa migracyjnego dla dorosłych imigrantów (MBE). Gwarantują oni odpowiedź w ciągu 48 godzin. Pomagają we wszystkich kwestiach i problemach związanych z życiem w nowym środowisku. Porady są anonimowe, bezpieczne i bezpłatne.

Aplikacja zawiera również obszerne informacje na tematy takie jak praca i kariera. Znajdziesz tu również informacje na temat zdrowia i nauki języka niemieckiego. Kolejnymi tematami są mieszkanie, rodzina i miejsce zamieszkania. Ponadto mbeon umożliwia kontakt z ośrodkami doradztwa migracyjnego i innymi ważnymi punktami kontaktowymi.

Aplikacja jest dostępna w języku niemieckim, angielskim, rosyjskim i arabskim. Porady można uzyskać w ponad 19 różnych językach.

Aplikacja ma wiele zalet:

- Aplikacja jest elastyczna. Można z niej korzystać w dowolnym miejscu i czasie.
- Porady udzielane są w języku ojczystym użytkownika.
- Aplikacja jest bezpieczna dla danych. Dokumenty można przysyłać szybko i bezpiecznie.

- Aplikacja i porady są bezpłatne.
- Porady są anonimowe.

Bezpłatną aplikację można pobrać ze sklepu Google Play i AppStore.

 [mbeon im Google Play Store](#)

 [mbeon im AppStore](#)

Więcej informacji można znaleźć na [wielojęzycznej stronie internetowej](#) i [stronie na Facebooku](#).

Poradnictwo dla małoletnich bez opieki


Oferujemy doradztwo dla dzieci i młodzieży w wieku poniżej 18 lat na następujące tematy

- azyl
- Prawo pobytu
- Wyjaśnienie perspektyw i doradztwo

Oferujemy doradztwo po wcześniejszym umówieniu. Terminy to poniedziałki, wtorki i czwartki od 12:00 do 17:00 .

Aby umówić się na spotkanie w innych godzinach, prosimy o kontakt telefoniczny.

VIFA-Erziehungshilfen e.V.

 Friedrich-List-Straße 6-8, 46045 Oberhausen

 Florian Simon

 [017660148213](tel:017660148213)

 simon@vifa-erziehungshilfen.de

 www.vifa-erziehungshilfen.de

Mima - Centrum doradztwa w zakresie działalności sportowej/kreatywnej/edukacyjnej

Mima to usługa doradcza dla osób spoza UE, które mieszkają w Oberhausen . Pomagamy znaleźć programy sportowe, kreatywne i edukacyjne. Zapewniamy spersonalizowane porady i współpracujemy z Tobą w celu znalezienia odpowiednich zajęć dla Ciebie lub Twojego dziecka. Jeśli chcesz, możemy towarzyszyć Ci podczas pierwszego spotkania i pomóc Ci skontaktować się z organizatorem klubu lub kursu.

Każdy powinien mieć możliwość rozwijania swoich mocnych stron.

Jeśli szukasz konkretnego sportu, chcesz być kreatywny lub nauczyć się czegoś nowego, umów się na spotkanie w centrum porad "mima".


Strona internetowa:

www.mima-oberhausen.de


Kontakt:

 Stefan Eichler / Artur Sotula

 [02088575660](tel:02088575660)

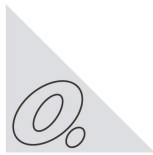
 [02088575682](tel:02088575682)

[@mima@ruhrwerkstatt.de](mailto:mima@ruhrwerkstatt.de)

 RUHRWERKSTATT Kultur-Arbeit im Revier e.V.
[Akazienstr. 107, 46045 Oberhausen](#)



Kofinanziert von der
Europäischen Union



stadt
oberhausen



Kommunales
Integrationszentrum
Oberhausen


Doradztwo dla osób z chorobami psychicznymi

Caritas Oberhausen oferuje poradnictwo dla osób z chorobami psychicznymi. Prowadzone są indywidualne sesje doradcze i dyskusje w grupach. Osoby te otrzymują pomoc w integracji społecznej i pomoc w codziennym życiu.

Caritas oferuje również spotkania rekreacyjne w grupach. Każdy może tu przyjść. Krewni również mogą przyjść. Można poznać osoby dotknięte chorobą i porozmawiać o wszystkim.

Co ludzie robią na spotkaniach rekreacyjnych?

- Gotowanie
- Ogrodnictwo
- Sport

 Centrum kontaktu i porad dla osób z chorobami psychicznymi (KOBs)

 [Mülheimer Straße 202, 46045 Oberhausen](#)

 [020894040650](tel:020894040650)

[@kobs@caritas-oberhausen.de](mailto:kobs@caritas-oberhausen.de)

Doradztwo dla kobiet

Praca i płace

Kobiety w Niemczech zarabiają średnio mniej niż mężczyźni. Z jednej strony pracują one w obszarach, które są gorzej opłacane. Tak jest na przykład w sektorze socjalnym. Ale kobiety również często zarabiają mniej niż ich koledzy na tych samych stanowiskach. Politycy od lat omawiają różne propozycje mające na celu osiągnięcie większej równości płac. Jak dotąd jednak niewiele się zmieniło.

Praca wielu kobiet nie jest postrzegana jako praca. Wykonują prace domowe. Wychowują dzieci. Lub opiekują się chorymi lub starszymi członkami rodziny. Są to prace nieodpłatne. Ale nadal są pracą. Często nie jest ona uznawana.

Chcesz znaleźć dobrze płatną pracę w Niemczech? Pierwszą rzeczą, którą powinieneś zrobić, jest nauka języka niemieckiego. Strona BAMF oferuje kursy specjalnie dla rodziców i kobiet. Tutaj można również uzyskać informacje na temat opieki nad dziećmi i systemu szkolnictwa. W miejscu zamieszkania informacje można uzyskać w [ośrodkach doradztwa migracyjnego](#), [urzędach imigracyjnych](#), [agencjach zatrudnienia](#), [urzędach pracy](#) lub bezpośrednio w szkołach oferujących kursy integracyjne.

FGM - okaleczanie żeńskich narządów płciowych

W Niemczech okaleczanie żeńskich narządów płciowych (Female Genital Mutilation/Cutting oder auch FGM_C) jest zabronione. Od września 2013 r. FGM podlega karze pozbawienia wolności. Rodzice nie mogą również obrzezać swoich córek za granicą. Jest to również ścigane przez niemieckie prawo. (Zbliżające się) obrzezanie jest uznawane za powód do ucieczki i może mieć znaczenie w postępowaniu azylowym.

Strona FGM_C stanowi niebezpieczne uszkodzenie ciała.

[Więcej informacji można znaleźć tutaj.](#)

Bezpośrednimi konsekwencjami mogą być

- męczący ból, któremu towarzyszy skrajny strach i zapaść krążeniowa
- poważny krwotok
- zatrucie krwi i poważne infekcje (w tym zapalenie wątroby, tężec, HIV). W rezultacie wiele dziewcząt może umrzeć.

Mogą to być konsekwencje długoterminowe:

- nietrzymanie moczu
- komplikacje podczas stosunku płciowego i porodu
- nawracające infekcje dróg moczowych i infekcje miednicy, które mogą prowadzić do bezpłodności
- Zmniejszenie lub utrata zdolności kobiety do orgazmu
- uraz psychiczny
- depresja

Jeśli jesteś dotknięta lub zagrożona okaleczeniem narządów płciowych, skontaktuj się z infolinią pomocy pod adresem [☎116016](tel:116016). Pracownicy infolinii są do Twojej dyspozycji w dzień i w nocy. Doradztwo jest również dostępne w innych językach.


Na stronie Düsseldorf znajduje się centrum doradztwa "Stop Mutilation" dla osób dotkniętych okaleczeniem, ich krewnych i profesjonalistów.

Więcej [informacji](#) o centrum można znaleźć tutaj.

Prosimy o kontakt z tym centrum pod adresem Oberhausen:

 [pro familia Oberhausen](https://www.profamilia.de)

 [Bismarckstr. 3, 46047 Oberhausen](#)

 Dr. med. Christine Gathmann

 [0208867771](tel:0208867771)

 [@oberhausen@profamilia.de](mailto:oberhausen@profamilia.de)

Przemoc domowa

Twoja rodzina i przyjaciele powinni Cię wspierać i chronić. Jednak nie zawsze tak jest. Czasami ci ludzie mogą cię skrzywdzić. Mogą stosować wobec Ciebie przemoc. Przemoc ta może przybierać różne formy. Istnieje przemoc fizyczna, taka jak bicie lub kopanie. Istnieją również psychologiczne i seksualne formy przemocy. Jeśli ktoś, kogo znasz, stosuje wobec Ciebie przemoc, nazywa się to "przemocą domową".

Przemoc domowa zazwyczaj ma miejsce w domu, ale może się również zdarzyć w innych miejscach. Wiele osób myśli o przemocy domowej w kategoriach przemocy fizycznej, tj. wykorzystywania seksualnego lub bicia. Przemoc domowa przybiera jednak również inne formy: obrażanie, znęcanie się, grożenie lub kontrolowanie to także przemoc domowa. Stalking, czyli śledzenie i obserwowanie, również może być formą przemocy domowej.

Każda forma przemocy jest w Niemczech przestępstwem. Oznacza to, że [policja](#) musi interweniować, jeśli dowie się o tym od Ciebie, świadków lub świadek.

Jeśli sama doświadczasz przemocy domowej, nie jesteś sama. Badania pokazują, że jedna na cztery kobiety w Niemczech doświadcza przemocy domowej. Wielu ofiarom przemocy domowej trudno jest zgłosić się ze swoimi doświadczeniami na policję lub do poradni. Czują się zawstyżone i mają nadzieję, że sytuacja się zmieni, a osoba stosująca przemoc uspokoi się i przestanie być agresywna. Jednak w większości przypadków nasilenie przemocy wzrasta, a odstępy między poszczególnymi wybuchami przemocy stają się krótsze.

W Niemczech istnieje wiele centrów kontaktowych dla ofiar przemocy domowej. Nie bój się szukać pomocy.

Jeśli masz pytania dotyczące przemocy domowej lub jesteś dotknięta przemocą, możesz uzyskać pomoc w poradni dla kobiet telefonicznie, osobiście lub online. Możliwe jest również

uzyskanie porady z tłumaczem. Można również skontaktować się z całodobową infolinią [ds.](#) przemocy wobec kobiet ☎ [08000116016](tel:08000116016) gdzie można również uzyskać poradę w innych językach.

 [Strona główna poradni dla kobiet](#)

 [Centrum porad dla kobiet](#)


Doradztwo dla kobiet w ciąży


Podczas ciąży i w pierwszych latach życia dziecka oferujemy porady, wsparcie i wskazówki.

Skontaktuj się z nami, jeśli

- masz pytania dotyczące ciąży, porodu i/lub rodzicielstwa,
- potrzebujesz informacji na temat uprawnień prawnych i finansowych, takich jak zasiłek macierzyński, urlop rodzicielski i zasiłek rodzicielski, zasiłek rodzinny, dodatek na dziecko, zasiłek mieszkaniowy, zasiłek obywatelski (wnioski do Federalnej Fundacji na rzecz Matki i Dziecka można składać wyłącznie na adres [Caritas](#) i [donum vitae](#) można składać),
- mają pytania dotyczące osobistych konfliktów i kryzysów w partnerstwie i rodzinie, są niepewne lub nie wiedzą, co dalej robić, myślą o poufnym porodzie,
- chcą uzyskać poradę i wsparcie w związku z badaniami prenatalnymi,
- chcą uzyskać informacje na temat planowania rodziny, [antykoncepcji](#) lub [edukacji seksualnej](#) (wnioski o fundusz antykoncepcyjny można składać wyłącznie w pro familia).

 [Caritasverband Oberhausen e.V.](#)


 [Am Förderturm 8, 46049 Oberhausen](#)


 Anja Keller

 Silvia Beckmann

 [02089404440](tel:02089404440)

 [donum vitae Mülheim an der Ruhr/Oberhausen e.V.](#)

 [Steinbrinkstraße 215, 46145 Oberhausen](#)


 Bettina Bubbat


 Christina Radmer

 Sarah Barth-Ülker


 [02089691515](tel:02089691515)

 [pro familia Oberhausen](#)

 [Bismarckstraße 3, 46047 Oberhausen](#)

 Svenja Holz

 Katja Schwedersky

 [0208867771](tel:0208867771)

Przerwanie ciąży

Jeśli masz sprzeczne lub negatywne odczucia związane z ciążą, sama masz prawo zdecydować, czy chcesz donosić ciążę, czy ją przerwać.

W Niemczech możliwe jest [przerwanie](#) ciąży bez ponoszenia kary, jeśli spełnione zostaną trzy warunki:

1. Musisz poddać się poradnictwu w uznanej przez państwo poradni ds. konfliktów w ciąży. Porada jest bezpłatna i otrzymasz zaświadczenie, które będzie potrzebne do przeprowadzenia aborcji.
2. Pomiedzy poradą a aborcją muszą upłynąć trzy dni.
3. Ciąża może zostać przerwana tylko do końca 12. tygodnia i tylko przez lekarza. Po 12. tygodniu ciąży aborcja jest możliwa tylko w uzasadnionych medycznie przypadkach.

Podczas sesji doradczej masz możliwość

1. porozmawiać o swojej sytuacji i rozważyć zalety i wady ciąży. Jest tu miejsce na Twoje przemyślenia i uczucia, a Ty będziesz wspierana w procesie podejmowania decyzji z otwartym umysłem. Możesz zadawać pytania i uzyskać informacje na temat wsparcia finansowego i społecznego.
2. uzyskać informacje na temat różnych metod przerywania ciąży (chirurgicznych/medycznych) i samodzielnie rozważyć zalety i wady poszczególnych metod.
3. dowiedzieć się, czy koszty aborcji mogą zostać pokryte w danej sytuacji i w jaki sposób można je uzyskać.
4. uzyskać adresy lekarzy, którzy wykonują aborcje w Twojej okolicy.


Jeśli zaszłaś w ciążę w wyniku gwałtu, możesz uzyskać bezpłatną poradę w jednym z dwóch ośrodków poradnictwa wymienionych poniżej.


Masz mniej niż 18 lat i chcesz przerwać ciążę? Nie możesz lub nie chcesz powiedzieć rodzicom o ciąży? W takim razie również skontaktuj się z jednym z dwóch ośrodków doradztwa. Tamtejszy personel udzieli Ci pomocy.

Do poradni możesz przyjść sama lub z partnerem. Możesz również przyprowadzić ze sobą inną zaufaną osobę.

 [donum vitae Mülheim an der Ruhr/Oberhausen e.V.](#)

- Uznany ośrodek doradztwa konfliktowego dla kobiet w ciąży i ich partnerów
- Pomoc w podjęciu decyzji w przypadku konfliktu w ciąży
- Wydanie wymaganego prawnie zaświadczenia o udzieleniu porady zgodnie z następującymi przepisami § 219 StGB
- Poradnictwo po przerwaniu ciąży
- Informacje na temat metod antykoncepcyjnych

 [Steinbrinkstr. 215, 46145 Oberhausen](#)

 [02089691515](#) oder [015758177127](#)


@

muelheim@donumvitae.org

[pro familia Oberhausen](#)

jest uznanym ośrodkiem doradztwa w konfliktach związanych z ciążą i może

- udzielić pomocy w podjęciu decyzji w przypadku konfliktu związanego z ciążą
- wydać wymagane prawem zaświadczenie o udzieleniu porady zgodnie z §219 StGB
- udzielać porad po przerwaniu ciąży
- udzielać informacji na temat antykoncepcji, sterylizacji lub "pigułki dzień po"
- pokrycie kosztów środków antykoncepcyjnych.

 [Bismarckstraße 3, 46047 Oberhausen](#)


 [0208867771](#)

 [@oberhausen@profamilia.de](mailto:oberhausen@profamilia.de)

Więcej informacji na temat różnych opcji przerywania ciąży w wielu różnych językach można znaleźć na stronie zanzu.de.


Adopcja i poufne narodziny

Jeśli nie możesz lub nie chcesz zatrzymać swojego dziecka, możesz oddać je do adopcji po urodzeniu. Urząd ds. młodzieży przejmie wówczas opiekę nad dzieckiem. Jeśli ostatecznie zdecydujesz, że nie chcesz sama wychowywać dziecka, możesz oddać je do adopcji. Urząd ds. młodzieży poszuka wówczas troskliwej rodziny, która wychowa dziecko.

Jeśli nikt nie może dowiedzieć się o Twojej ciąży, nadal istnieje możliwość sprowadzenia dziecka na świat. Nie jesteś w tym osamotniona. Istnieje opcja tak zwanego "poufnego porodu". Dzięki "poufnemu porodowi" możesz bezpiecznie urodzić swoje dziecko w szpitalu. Z wyjątkiem doradcy nikt nie pozna Twojego nazwiska. Doradca nie może z nikim rozmawiać na Twój temat. W ten sposób pozostaniesz nierozpoznana. Po ukończeniu 16. roku życia dziecko może mieć prawo do poznania imienia i nazwiska. Jednak poza dzieckiem nikt inny nie ma takiego prawa. Nie musisz sama pokrywać kosztów doradztwa i porodu. Jeśli chcesz "poufnego porodu", możesz skontaktować się z poradnią przez całą dobę pod numerem telefonu  [08004040020](tel:08004040020) lub online na stronie poradni ["Beratung & Geburt vertraulich"](#). Poradnictwo jest bezpłatne i anonimowe. Doradcy mówią w wielu językach. Można również skontaktować się z wyżej wymienionymi poradniami. Tamtejszy personel wie, co robić.

Infolinia dotycząca przemocy wobec kobiet

Infolinia dotycząca przemocy wobec kobiet

 [08000116016](tel:08000116016)

 [Infolinia](#)

Strona Hilfetelefon Gewalt gegen Frauen udziela porad kobietom dotkniętym przemocą w całych Niemczech. Doradcy udzielają porad dotyczących wszystkich form przemocy wobec kobiet. Potrzebujesz pomocy w miejscu zamieszkania? Doradcy skierują Cię do odpowiednich lokalnych placówek. Poradnictwo online jest również możliwe za pośrednictwem strony internetowej. Sesje doradcze są poufne. Chcesz pozostać anonimowa? To żaden problem. Przez telefon nie musisz podawać żadnych danych osobowych. Dotyczy to również strony internetowej. Jeśli masz problemy ze słuchem, możesz zarezerwować usługę tłumaczenia ustnego za pośrednictwem strony internetowej. Nie wiąże się to z żadnymi kosztami.

Rozmowa z doradcą zostanie przetłumaczona na niemiecki język migowy. Może być również przetłumaczona na język pisany. Doradztwo jest możliwe w wielu językach za pośrednictwem tłumaczy:

- albański
- arabski
- bułgarski
- chiński
- chiński
- Francuski, włoski
- włoski
- Farsi/Dari
- Kurmanji
- polski
- portugalski
- rumuński
- rosyjski
- hiszpański
- turecki
- ukraiński
- wietnamski

Grupa wzmacniająca

Grupa wzmacniająca dla uchodźczyń i imigrantek

- Grupa wzmacniająca to napisany prostym językiem program dla kobiet, które przybyły z innych krajów lub musiały uciekać.
- W bezpiecznym środowisku pokażemy ci przydatne sposoby na wzmocnienie się do życia w Niemczech
- Pokażemy ci, jak możesz wykorzystać własne umiejętności. To zdejmuje z ciebie presję i zapobiega chorobom.

Kilka tematów z naszej koncepcji:





- Po co są uczucia i jak sobie z nimi radzić
- Wpływ doświadczeń na codzienne życie
- Połączenie między umysłem a ciałem
- Informacje na temat przemocy psychicznej, seksualnej i domowej, a także praw wynikających z ustawy o ochronie przed przemocą
- Życie w dwóch kulturach
- Praktyczne ćwiczenia stabilizujące i wzmacniające

Znajomość języka niemieckiego nie jest konieczna. Kurs jest zorganizowany w taki sposób, aby każda kobieta mogła wziąć w nim udział. Każda kobieta jest mile widziana!



Kiedy:

Piątki, od 10:00 do 11:00
Grupa odbywa się raz w tygodniu. (po 10 terminów)

Gdzie:

 [Stärkungsgruppe](#)
 [Styrumer Str. 41](#), 46045 Oberhausen
 [+49 \(0\) 2089942477](tel:+49(0)2089942477)
 zib@die-kurbel-oberhausen.de

Osoba do kontaktu:

 Serap Tanış
Kierownik Działu Edukacji i Integracji, Kierownik ZIB-BILDUNGSOFFENSIVE
 [+49 \(0\) 2089942461](tel:+49(0)2089942461)

 s.tanis@die-kurbel-oberhausen.de

 Blerta Lika
 [+49 \(0\) 2089942462](tel:+49(0)2089942462)

 b.lika@die-kurbel-oberhausen.de

Doradztwo zdrowotne**Specjalistyczny ośrodek promocji zdrowia seksualnego****Aidshilfe Oberhausen e.V. - specjalistyczne centrum promocji zdrowia seksualnego**

Oferujemy doradztwo w zakresie HIV, AIDS, zapalenia wątroby i innych infekcji przenoszonych drogą płciową (STI).

[Więcej informacji na ten temat można znaleźć tutaj.](#)

Udzielamy porad i wsparcia osobom zakażonym wirusem HIV lub chorym na AIDS.

Członkowie rodzin i przyjaciele również mogą zgłosić się do nas po poradę.

[Więcej informacji na ten temat można znaleźć tutaj.](#)

Poradnictwo jest bezpłatne. Poradnictwo jest anonimowe i poufne.

Oferujemy porady w języku niemieckim, angielskim, rosyjskim, polskim, francuskim i tureckim.

[Aidshilfe Oberhausen e.V.](#)

Specjalistyczne centrum promocji zdrowia seksualnego

📍 Marktstr. 165, 46045 Oberhausen

☎ [0208806518](tel:0208806518)

✉ Info@aidshilfe-oberhausen.de

Więcej informacji na temat HIV i AIDS można znaleźć tutaj:

[Aidshilfe](#)

Więcej informacji na temat zdrowia, ciała i seksualności w innych językach można znaleźć [tutaj](#).

centrum kontaktowe i doradcze intego



Ihr Netzwerk für psychische Gesundheit

Kim jesteśmy?

intego i jego organizacja non-profit intego - PSFV działają w psychiatrii środowiskowej w mieście Oberhausen od 1984 roku. Obecnie około 116 pracowników jest zaangażowanych w szeroki zakres zadań realizowanych przez intego GmbH. Organizacja powstała z inicjatywy wolontariuszy.

Dla kogo jesteście?

Pomagamy ludziom

- które znajdują się w wyjątkowych stanach psychicznych lub w sytuacjach nadmiernych wymagań
- gdy ich własne zasoby, inne oferty pomocy oraz wsparcie bliskich i przyjaciół nie wystarczają do przywrócenia dobrego samopoczucia
- którzy są chorzy psychicznie
- którzy są zagrożeni chorobą psychiczną i niepełnosprawnością umysłową.

Pomagamy w wykorzystaniu własnych zasobów. Chcemy, abyś prowadził w dużej mierze niezależne życie, zintegrowane ze społeczeństwem.

Co robimy?

Oferujemy różne usługi doradztwa i wsparcia. intego Doradztwo i łączenie ludzi.

Oferujemy solidne doradztwo psychospołeczne. Inicjujemy samopomoc i kierujemy ludzi do innych instytucji, organizacji społecznych lub grup samopomocy. Wspieramy użytkowników we wspólnej aktywności i spędzaniu wolnego czasu.

Zapraszamy!

Punkt kontaktowy i poradnia:

📍 [Marktstr. 180, 46045 Oberhausen](#) 📞 [02088108663](tel:02088108663)

✉️ peer-beratung@intego-ruhr.de

📅 W każdy poniedziałek, wtorek, czwartek i piątek od 09:00 do 12:00

W każdą środę od 09:00 do 15:30

Śniadania: od poniedziałku do piątku od 09:00 do 11:00

SGB II Poradnictwo

Oberhausen Centrum Zdrowia Psychospołecznego (PGZ) na stronie intego współpracuje z Centrum Psychiatrii Społecznej (SPZ), Stowarzyszeniem Caritas i Diakonisches Werk. Od 2006 roku wspólnie oferują poradnictwo. Pomoc ta jest określona w ustawie §16a Nr. 3 und 4 SGB II, beschrieben.

Celem tego doradztwa jest pomoc osobom, które przez długi czas pozostawały bez pracy. Niektóre z nich mają problemy, które utrudniają im znalezienie pracy. Doradztwo pomaga zmniejszyć lub rozwiązać te problemy. Istnieje specjalne wsparcie i inne oferty w tym zakresie.

Osoby, które otrzymują pieniądze z Jobcenter (odbiorcy SGB II) mogą najpierw uzyskać poradę w Centrum Zdrowia Psychospołecznego. W niektórych przypadkach centrum może również zwrócić się do urzędu pracy o specjalne wsparcie dla tych osób. W razie potrzeby pomocni mogą być tłumacze.

Centrum zdrowia psychospołecznego



Psychosoziales Gesundheitszentrum im Diakoniewerk Oberhausen gGmbH: Anlaufstelle für Menschen, die seelisch krank sind.

Pomagamy osobom, które nie czują się dobrze psychicznie.

W naszym ośrodku można spotkać osoby, które również nie czują się dobrze i porozmawiać z nimi lub zrobić coś razem.

Pomagamy osobom chorym psychicznie, które potrzebują pomocy w życiu codziennym i domowym. Pomagamy ludziom uczestniczyć w życiu społecznym.

Udzielamy porad w języku niemieckim. Zachęcamy do skorzystania z pomocy tłumacza. Pomoc jest bezpłatna.


📍 Steinbrinkstraße 158, 46145 Oberhausen (za kościołem)

📞 [0208635870](tel:0208635870)

[@pgz@diakoniewerk-oberhausen.de](mailto:pgz@diakoniewerk-oberhausen.de)

[Diakoniewerk Oberhausen](#)

 Od poniedziałku do czwartku od 8.30 do 16.30

 Piątek od 8.30 do 12.30

Dalsze konsultacje

Biura sąsiedzkie dla seniorów

Biura sąsiedzkie w Oberhausen


Ryzyko związane ze zdrowiem i opieką wzrasta wraz z wiekiem. Jednak ukierunkowany styl życia oraz opieka medyczna i społeczna mogą mieć pozytywny wpływ na jakość życia osób starszych.


Aby umożliwić wielu osobom starszym dalsze prowadzenie samodzielnego życia, urzędy dzielnicowe są punktami kontaktowymi. Oferują one porady i pomoc. W Oberhausen znajduje się sześć biur dzielnicowych.


Oto 6 biur dzielnicowych w Oberhausen:


Oberhausen - Centrum/Styrum

Niemiecki Czerwony Krzyż Oberhausen

 Vera Höger


 [+49 \(0\) 15155166434](tel:+49(0)15155166434)

 Melek Cimen (doradztwo również w języku tureckim)

 [+49 \(0\) 15142129132](tel:+49(0)15142129132)


 [Grenzstraße 31](#)

45046 Oberhausen

 Środa 8.00-16.00

 [Helmholtzstraße 115](#)

46045 Oberhausen


 Poniedziałek - czwartek 8.00-17.00 i piątek 8.00-13.00

Alstaden/Lirich


Caritas Oberhausen



 Anna Gedik


 [+49 \(0\) 20865634228](tel:+49(0)20865634228)

 [+49 \(0\) 15201592040](tel:+49(0)15201592040)


 [Bebelstraße 23](#)

 Poniedziałek i środa: od 10.00 do 12.00, wtorek: od 12.00 do 14.00 i po wcześniejszym umówieniu się

 Katja Overbeck
 [+49 \(0\) 20897069682](tel:+49020897069682)



 [+49 \(0\) 1638808671](tel:+4901638808671)

 [Kewerstraße 56](#)


 Czwartek: od 10.00 do 12.00 i po wcześniejszym umówieniu się

Oberhausen-Wschód

Lebenshilfe Oberhausen



 Andrea Auner
 [+49 \(0\) 15115659516](tel:+49015115659516)

 [Marienburgstraße 14](#)


 Wtorek i czwartek: od 14:00 do 18:00 i po wcześniejszym umówieniu się

Osterfeld

pro wohnen international

 Zahide Derin
 [+49 \(0\) 2089606945](tel:+4902089606945)

 [Wasgenwaldstraße 49](#)

 Od poniedziałku do piątku: od 9:00 do 12:00 i po wcześniejszym umówieniu się

@

zahide.derin@pro-wohnen-oberhausen.de


Sterkrade-Centre

Życ dobrą nadzieją

 Beate van de Leest [@b.vandeleest@gute-hoffnung.de](mailto:b.vandeleest@gute-hoffnung.de)
 [+49 \(0\) 20888253273](tel:+49020888253273)




 Bettina Kraft [@b.kraft@gute-hoffnung.de](mailto:b.kraft@gute-hoffnung.de)
 [+49 \(0\) 20888253251](tel:+49020888253251)


 [An der Guten Hoffnung 4](#) (Wprowadź nawigację:  Bahnhofstr. 66)

 Poniedziałek: 9:00-13:00, środa i czwartek: 9:00-17:00 oraz po wcześniejszym umówieniu się.

Sterkrade-North

Organizacja Pomocy Pracowniczej Oberhausen e.V.

 Thomas Heipcke
 [Julius-Brecht-Anger 33](#)
 [+49 \(0\) 2088500081](tel:+4902088500081)

 Czwartek: 10.00-13.00 i po wcześniejszym umówieniu się

@

quartier@sbuero@awo-oberhausen.de

Centrum doradztwa dla pracowników

Centrum doradztwa zawodowego

Lokalizacja RUHRWERKSTATT

Strona Beratungsstelle Arbeit jest finansowana przez Europejski Fundusz Społeczny (ESF) i kraj związkowy Nadrenia Północna-Westfalia. Dzięki temu państwo może umożliwić pracę centrum doradczego. Beratungsstelle Arbeit wspiera osoby, które

- które są bezrobotne,
- które są zagrożone bezrobociem lub
- które cierpią z powodu wyczerpania w pracy.

Centrum doradztwa

- doradza w zakresie kwalifikacji i zatrudnienia oraz
- zapewnia wsparcie w kwestiach ekonomicznych, psychospołecznych i prawnych.

Nowy cel: wyzysk w pracy.

Wyzysk w pracy oznacza, że ludzie pracują w złych lub niesprawiedliwych warunkach. Przepisy prawa pracy nie są przestrzegane. Na przykład:

- pracownicy nie otrzymują płacy minimalnej lub
- nie otrzymują wynagrodzenia, jeśli są chorzy
- godziny pracy są niewłaściwe

W naszych usługach doradczych pomagamy w usługach językowych, aby ludzie mogli nas zrozumieć w swoim ojczystym języku.

Pomagamy również osobom szukającym porady w znalezieniu odpowiednich prawników.

Najpierw należy umówić się na spotkanie w celu uzyskania porady:

 Jürgen Cotta

 [+49 \(0\) 2088575671](tel:+4902088575671)


 Melisa Gülez

 [+49 2088575682](tel:+492088575682)

 Artur Sotula

 [+49 \(0\) 2088575647](tel:+4902088575647)

[@beratungsstellearbeit@ruhrwerkstatt.de](mailto:beratungsstellearbeit@ruhrwerkstatt.de)

 Grevenstr. 36, 46045 Oberhausen

 [RUHRWERKSTATT](#)



BERATUNGSSTELLEN ARBEIT



Kofinanziert von der
Europäischen Union

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



Doradztwo w zakresie zadłużenia



Diakoniewerk Oberhausen gGmbH - Schuldnerberatung

Jesteśmy do Twojej dyspozycji, jeśli


- nie możesz już płacić czynszu lub rachunków za prąd
- bank anuluje kredyt lub rachunek bieżący
- odwiedzi Cię komornik
- Twoje wynagrodzenie lub pensja zostały zajęte
- jesteś pod presją agencji windykacyjnych
- musisz zaciągnąć kolejne pożyczki, aby spłacić swoje zobowiązania
- potrzebujesz zaświadczenia o posiadaniu konta P - wystawiamy je bezpłatnie
- straciłeś kontrolę nad swoimi długami.00 do

Oferujemy doradztwo w języku niemieckim. Zachęcamy do skorzystania z pomocy tłumacza.

Pomoc jest bezpłatna.

[Diakoniewerk Oberhausen gGmbH - Schuldnerberatung](#)

 Langemarkstraße 19 bis 21, 46045 Oberhausen

 [+49 \(0\) 208807020](tel:+4920208807020) Poniedziałek, środa i czwartek od 9:00 do 12:00

 [@schuldnerberatung@diakoniewerk-oberhausen.de](mailto:schuldnerberatung@diakoniewerk-oberhausen.de)

Pomoc dla osób bezdomnych



Pomoc bezdomnym


Pomagamy ludziom, którzy

- nie mają domu.
- stracili dom.
- nie mogą samodzielnie poradzić sobie w codziennym życiu.

Pomoc nic nie kosztuje.

Jeśli jesteś kobietą i potrzebujesz pomocy, przyjdź do naszej [specjalistycznej poradni dla kobiet w potrzebie mieszkaniowej "Lore"](#). Mężczyźni nie mają tu wstępu.

[Diakoniewerk Oberhausen gGmbH](#)

 Grenzstraße 73c, 46045 Oberhausen

 [02088500880](tel:02088500880)

[@wohnungshilfe@diakoniewerk-oberhausen.de](mailto:wohnungshilfe@diakoniewerk-oberhausen.de)

Centrum doradztwa w zakresie rodzicielstwa, relacji i doradztwa życiowego




Centrum doradztwa w zakresie rodzicielstwa, relacji i doradztwa życiowego

Wspieramy ludzi, którzy

- potrzebują pomocy w wychowaniu swoich dzieci.
- którzy potrzebują pomocy, ponieważ mają problemy w małżeństwie lub związku partnerskim.
- którzy potrzebują pomocy, ponieważ nie są szczęśliwi.

Oferujemy doradztwo w języku niemieckim. Zachęcamy do skorzystania z pomocy tłumacza. Pomoc jest bezpłatna.

[Diakoniewerk Oberhausen gGmbH - Beratungsstelle](#)

 Grenzstraße 73 c, 46045 Oberhausen

 [02088500870](tel:02088500870)


@evangelische-beratungsstelle@diakoniewerk-oberhausen.de


Ogólne doradztwo społeczne

Często nie wiesz, do kogo zwrócić się z pytaniem lub problemem. Oferujemy bezpłatne porady dotyczące wszelkiego rodzaju pytań i problemów. Wspólnie poszukamy odpowiedzi i rozwiązań. Udzielimy również wskazówek, gdzie można uzyskać właściwą pomoc.

Można nas znaleźć tutaj

 [Caritas Oberhausen Allgemeine Sozialberatung](#)

 Nürnberger Str. 5, 46117 Oberhausen

 [+49 \(0\) 208940420](tel:+49(0)208940420)

@hilfe@caritas-oberhausen.de



**Menschen stärken.
Zukunft gestalten.
Caritas Oberhausen**

Porady dotyczące dochodów obywateli


Usługa doradztwa SGB-II jest usługą doradztwa psychospołecznego. Skierowana jest do osób, które otrzymują zasiłek dla bezrobotnych II (ALG-II) i znajdują się w trudnej sytuacji osobistej. Wspieramy w rozwiązywaniu problemów i kryzysów.

Towarzyszymy i doradzamy w kwestiach związanych z pracą i sytuacją.

Można nas znaleźć tutaj

 [Caritas Oberhausen SGB II Beratung](#)

 Mülheimer Straße 202, 46045 Oberhausen

 [+49 \(0\) 208940482](tel:+49(0)208940482)

@sgb2-beratung@caritas-oberhausen.de



**Menschen stärken.
Zukunft gestalten.
Caritas Oberhausen**

Pomoc dla osób niepełnosprawnych

Osoby z niepełnosprawnością intelektualną często nie wiedzą, jakie prawa im przysługują ani jakie opcje są dostępne w ich mieście. Oferujemy pomoc. Osoby dotknięte niepełnosprawnością mogą zadawać nam pytania i uzyskać poradę. Doradztwo jest bezpłatne.


Chcemy pomóc osobom niepełnosprawnym w prowadzeniu niezależnego życia.

Nasze doradztwo skierowane jest do

- Osób z niepełnosprawnością intelektualną
- Rodziców, krewnych i przyjaciół
- opiekunów
- specjalistów w dziedzinie edukacji
- wszystkich zainteresowanych stron

Można nas znaleźć tutaj

 [Caritas Oberhausen KoKoBe](#)

 Kantstraße 17, 46145 Oberhausen

 [+49 \(0\) 2089404970](tel:+49(0)2089404970)

 [@petra.franken@caritas-oberhausen.de](mailto:petra.franken@caritas-oberhausen.de)



Menschen stärken.
Zukunft gestalten.
Caritas Oberhausen

Poradnictwo małżeńskie i rodzinne

W pewnym momencie każdy może znaleźć się w sytuacji, w której czuje się samotny i przytłoczony. Często nie ma z kim o tym porozmawiać. Dlatego oferujemy doradztwo dla osób indywidualnych i par. Pomagamy na przykład w kryzysach życiowych lub problemach w małżeństwie.

Poradnictwo jest otwarte dla każdego - niezależnie od wyznania religijnego, statusu społecznego czy narodowości.

Doradzamy

- w trudnych sytuacjach partnerskich, zawodowych, małżeńskich lub rodzinnych
- separacja i rozwód
- w przypadku problemów osobistych (żal, nadmierne wymagania, zwątpienie w siebie)
- jeśli czujesz się samotny
- w przypadku problemów, o których nie możesz nikomu powiedzieć, ale musisz je z siebie wyrzucić
- problemy seksualne
- z pytaniami dotyczącymi wiary

Możesz skontaktować się z nami tutaj

[Caritas Oberhausen Ehe- und Familienberatung](#)

Am Förderturm 8, 46049 Oberhausen

+49 (0) 2083000890

@eheberatung@caritas-muelheim.de



**Menschen stärken.
Zukunft gestalten.
Caritas Oberhausen**

Pomoce

Pobyt w Niemczech

Więcej informacji na temat wizyt w urzędach można znaleźć w tym punkcie:

[Beratung für Menschen mit Einwanderungsgeschichte.](#)

W celu uzyskania porady w zakresie prawa o cudzoziemcach należy skontaktować się z urzędem ds. cudzoziemców w mieście Oberhausen w tym punkcie:

[Ausländer- und Staatsangehörigkeitsangelegenheiten](#)

Urząd Rejestracji Cudzoziemców zajmuje się wszelkimi sprawami związanymi z prawami cudzoziemców i pobytom osób z innych krajów w Oberhausen.

Prawo pobytowe jest bardzo rozległą dziedziną prawa, dlatego nie można tutaj udzielać porad. Prosimy o wyrozumiałość.

Więcej informacji można znaleźć bezpośrednio na stronie BAMF:

[Der Ablauf des Asylverfahrens](#)

[Das Familienasyl und der Familiennachzug](#)

Doświadczenia związane z dyskryminacją

Nierówne traktowanie ludzi ze względu na pewne cechy jest w Niemczech zabronione. Jest to jednak nadal powszechne zjawisko. Czy to podczas szukania zakwaterowania, w pracy, w urzędach, szkołach, gabinetach lekarskich, w czasie wolnym czy na policji. Dyskryminacja może mieć miejsce we wszystkich dziedzinach życia. Czy nie wpuszczono mnie do klubu, ponieważ jestem niepełnosprawny? Czy nie dostałam pracy, ponieważ noszę chustkę? Czy moje dzieci są gorzej traktowane w szkole, ponieważ słabo mówią po niemiecku? Czy policja sprawdza mnie w autobusie dalekobieżnym tylko dlatego, że mam inny kolor skóry? Czy taksówkarz odmawia mi podwiezienia, ponieważ jestem osobą transpłciową? Takie




doświadczenia prowadzą do złości, bezsilności i poczucia bezradności. Nie musisz jednak po prostu akceptować dyskryminacji. Masz prawo się przed nią bronić.

Wszyscy ludzie w Niemczech mają takie prawo. Niezależnie od ich pochodzenia lub statusu pobytu. Jest to zapisane w niemieckiej konstytucji jako jedno z praw człowieka. Możesz podjąć kroki prawne przeciwko dyskryminacji.

Czy byłem dyskryminowany?

Czasami nie wiesz dokładnie, czy byłeś dyskryminowany. Nie masz pewności, ponieważ inni ludzie nie widzą problemu w danym działaniu lub nie uważają, że dyskryminacja jest zła. W takim przypadku pomocne może być doradztwo. Pracownicy centrum doradztwa poważnie potraktują Twoje doświadczenia. Mogą ci powiedzieć, czy twoje doświadczenie jest również prawnie uznawane za dyskryminację i jakie masz teraz opcje prawne. Ale nawet jeśli Twoje doświadczenie nie jest prawnie uznawane za dyskryminację, centrum doradztwa może Ci pomóc. Personel może pomóc ci pogodzić się z tym, czego doświadczyłeś i opracować strategię na przyszłość.

Ośrodki doradztwa antydyskryminacyjnego wspierają wszystkie osoby, które doświadczyły dyskryminacji i chciałyby uzyskać poradę.


Można na przykład zasięgnąć porady bezpośrednio w Federalnej Agencji Antydyskryminacyjnej pod adresem  [030185551855](tel:030185551855). Centrum doradcze jest dostępne pod adresem  w poniedziałki od 13:00 do 15:00 oraz  w środy i piątki od 9:00 do 12:00. Pracownicy mówią po niemiecku. Porady są bezpłatne i anonimowe. Za połączenie należy uiścić zwykłą opłatę telefoniczną.

Można również zwrócić się o pomoc do [Niemieckiego Stowarzyszenia Antydyskryminacyjnego](#).

Alternatywnie można również skontaktować się z [poradnią migracyjną dla dorosłych](#) lub [młodzieżową poradnią migracyjną](#). Personel często mówi w wielu językach i może pomóc we wszystkich problemach związanych z życiem w Niemczech.

Co mam zrobić, jeśli byłem dyskryminowany przez policję?

Ważne:

 Masz prawo poprosić o dowód tożsamości funkcjonariusza policji i spisać jego dane. Jest to ważne, jeśli chcesz później złożyć skargę karną. Zawsze pomocne jest również poproszenie przechodniów o obserwowanie sytuacji. Wówczas będziesz mieć również świadków. Uwaga: musisz złożyć zawiadomienie o popełnieniu przestępstwa w ciągu trzech miesięcy od zdarzenia. Można to zrobić bezpośrednio w biurze prokuratora. Nie musisz iść na policję.

Funkcjonariusze policji nie stoją ponad prawem. To, co mogą, a czego nie mogą robić, jest uregulowane w kodeksie karnym, kodeksie postępowania karnego i prawie policyjnym.

Więcej informacji na temat swoich praw wobec policji można znaleźć [tutaj](#). Ogólne informacje na temat policji można znaleźć [tutaj](#).

Lesbijki, geje, osoby biseksualne, transpłciowe i inter* (LGBTI)

W Niemczech mieszka wiele różnych osób. Wyznają różne religie. Są różnej płci. Pochodzą z różnych krajów. Mają różne poglądy polityczne. Wszyscy ci ludzie żyją razem w pokoju. Wszyscy mają te same prawa.

To samo dotyczy osób o różnej orientacji seksualnej lub tożsamości płciowej: są to lesbijki, geje, osoby biseksualne, transpłciowe i interpłciowe. W skrócie nazywa się ich LSTBI. Mają oni w Niemczech takie same prawa jak inni ludzie.

W Niemczech istnieją trzy płcie. Są to "męska", "żeńska" i "różnorodna". Osoby transpłciowe mogą zmienić płeć w Niemczech. Mogą również zmienić swoje imię. Kobiety mogą kochać i poślubić kobiety w Niemczech. Mężczyźni mogą kochać i poślubić mężczyzn w Niemczech.

👥Wiele osób na stronie LSBTI uciekło do Niemiec, ponieważ były prześladowane w swoim kraju. Jesteś uchodźcą i lesbijką, gejem, osobą biseksualną, transpłciową lub interpłciową? W takim razie możesz skontaktować się z jedną z wielu organizacji LSBTI w Niemczech. Znajdziesz tam wsparcie, kontakty społeczne i informacje na temat LSBTI. Ich dane kontaktowe można znaleźć w projekcie LSVD"Queer Refugees Deutschland". Znajdziesz tam również dalsze informacje:

Lesben- und Schwulenverband in Deutschland (LSVD)
Projekt "Queer Refugees Deutschland"

www.queer-refugees.de

@queer-refugees@lsvd.de

Osoby niepełnosprawne

W Niemczech prawie jedna na dziesięć osób jest niepełnosprawna w stopniu znacznym. Znacznie więcej osób ma problemy zdrowotne. Lub są przewlekłe chorzy. Na przykład są ludzie, którzy nie widzą. Są niewidomi. Są ludzie, którzy nie słyszą. Są głusi. Ciało niektórych ludzi są mniejsze niż innych. Niektóre rzeczy nie są dla nich łatwe. Nie można samodzielnie chodzić. Albo trudniej jest wykonywać określoną pracę. Ale oni również powinni być w stanie uczestniczyć w życiu społecznym. Istnieją w tym celu środki integracyjne. Na przykład otrzymują pomoc w pracy. Lub dzieci otrzymują specjalne wsparcie jeszcze przed rozpoczęciem przedszkola. Nazywa się to wczesną interwencją.

Wczesna interwencja

Wczesna interwencja jest przeznaczona dla małych dzieci, które są niepełnosprawne lub mogą być niepełnosprawne. Pomaga również dzieciom, które rozwijają się wolniej niż inne dzieci w niektórych obszarach. Przykłady wczesnej interwencji to Wsparcie mowy, szkoła widzenia lub terapia ruchowa. Wczesna interwencja jest dostępna dla dzieci od urodzenia do wieku szkolnego. Wczesna interwencja jest ważna, aby uniknąć niepełnosprawności lub zminimalizować jej konsekwencje.

W znalezieniu wczesnej interwencji może pomóc [pediatra](#). Można również skontaktować się z [wydziałem zdrowia](#).

Osoby niepełnosprawne w stopniu znacznym

Osoby z co najmniej 50. stopniem niepełnosprawności mogą uzyskać legitymację osoby niepełnosprawnej w stopniu znacznym. Z kartą tą wiąże się szereg korzyści. Na przykład ulgi podatkowe. Oraz ulgowe lub bezpłatne korzystanie z autobusów i pociągów. Świadczenia otrzymywane przez daną osobę zależą od rodzaju i stopnia niepełnosprawności. Wniosek o kartę osoby niepełnosprawnej można złożyć w biurze emerytalnym.

Przewodnik rodzinny zawiera cenne informacje [na ten temat](#). Można dowiedzieć się, jaki jest stopień niepełnosprawności. Dowiesz się, kto ustala stopień niepełnosprawności. I co możesz zrobić, jeśli nie zgadzasz się ze swoim stopniem niepełnosprawności.

KONTAKT

Stadt Essen
Amt für Soziales und Wohnen
Abteilung Versorgungsamt
📍 Klinkestraße 29-3, 45136 Essen
☎ [+49 \(0\) 201880](tel:+490201880)

Probleme bei der Inklusion

Wciąż jednak istnieje wiele problemów z integracją osób niepełnosprawnych. Bo ludzie nie są niepełnosprawni - oni są niepełnosprawni: Zbyt wysoki bankomat uniemożliwia im bezproblemowe pobranie pieniędzy. Schody są niedostępne dla wózków inwalidzkich. A mała czcionka stanowi problem dla osób niedowidzących. Widzisz kogoś, kto może potrzebować pomocy? Zapytaj, czy możesz pomóc.

Lebenshilfe für Menschen mit geistiger Behinderung Oberhausen e.V.

🌐 lebenshilfe-oberhausen.de
📍 Friedensplatz 16, 46045 Oberhausen
☎ [+49 \(0\) 20827881](tel:+49020827881)

Infolinia dotycząca przemocy wobec kobiet

Diakoniewerk Oberhausen gGmbH



Diakoniewerk Oberhausen gGmbH

Wspieramy ludzi, którzy

- straciły dom.
- nie mają mieszkania.
- mają problemy z pieniędzmi.
- są chore psychicznie.

- nie są w stanie podejmować własnych decyzji z powodu choroby.
- potrzebują pomocy w wychowaniu dzieci.
- potrzebują pomocy, ponieważ mają problemy w małżeństwie lub związku.
- którzy potrzebują pomocy, ponieważ nie są szczęśliwi.

Oferujemy doradztwo w języku niemieckim. Zachęcamy do skorzystania z pomocy tłumacza. Pomoc jest bezpłatna.

Diakoniewerk Oberhausen gGmbH

📍 Helmholtzstraße 145, 46045 Oberhausen

☎ [020881094910](tel:020881094910)

@info@diakoniewerk-oberhausen.de

Oferta dla sprawców przemocy domowej

Oferujemy doradztwo i szkolenia dla mężczyzn, którzy stosują lub stosowali przemoc wobec swoich partnerek. Program jest zatem skierowany do sprawców przemocy domowej.

Nasze kursy szkoleniowe są otwarte dla mężczyzn, którzy

- chcą wziąć odpowiedzialność za swoje czyny
- chcą zakończyć przemoc
- są gotowi mówić otwarcie
- chcą regularnie uczestniczyć w zajęciach
- znają język niemiecki w stopniu wystarczającym

Uczestnicy powinni dowiedzieć się, jak mogą zmienić swoje zachowanie w przyszłości.

Można nas znaleźć tutaj

📍 [Caritas Oberhausen Gewaltfrei Angebot für Täter](#)

📍 Am Förderturm 8, 46049 Oberhausen Oberhausen

☎ [+49 \(0\) 1638808696](tel:+49(0)1638808696)

@gewaltfrei@caritas-oberhausen.de



**Menschen stärken.
Zukunft gestalten.
Caritas Oberhausen**

Mieszkania z opieką

W Oberhausen znajdują się różne schroniska oferujące wsparcie.

Pomoc dla osób bezdomnych

Różne kryzysy osobiste mogą zepchnąć człowieka z obranego kursu. Może to również oznaczać utratę własnego mieszkania lub domu. Nasz ośrodek zapewnia osobom bezdomnym tymczasowy dom i pomaga im znaleźć nową perspektywę.

Jako stacjonarny ośrodek pomocy, Carl-Sonnenschein-Haus opiekuje się bezdomnymi, samotnymi osobami w wieku 21 lat i starszymi, które są w potrzebie i nie mogą wyjść z niej o własnych siłach. Przyjęcie młodych dorosłych w wieku od 18 do 21 lat i obcokrajowców wymaga wcześniejszego uzgodnienia z organizacją finansującą.

Łącznie dostępnych jest 80 miejsc. Mieszkańcy mają również możliwość uczestniczenia w kursach i dalszej edukacji.

Celem jest pomoc ludziom w prowadzeniu niezależnego życia. Powinni oni być w stanie ponownie uczestniczyć w życiu i społeczności. Pomagamy im budować relacje społeczne, znaleźć pracę, a także znaleźć własny dom. Więcej informacji można znaleźć na naszej stronie internetowej.

Można nas znaleźć tutaj

 [Caritas Oberhausen Carl Sonnenschein Haus](#)

 [Bebelstraße 205, 46049 Oberhausen](#)

 [+49 \(0\) +49 \(0\) 8940470](#)

 [@info-csh@caritas-oberhausen.de](mailto:info-csh@caritas-oberhausen.de)



**Menschen stärken.
Zukunft gestalten.
Caritas Oberhausen**

Wilhelm-Knappmann-Haus

Dajemy dom osobom z chorobami psychicznymi.


Ośrodek Wilhelm Knappmann-Haus jest formą zakwaterowania dla osób z chorobami psychicznymi w Oberhausen. Jest tu miejsce dla 26 mieszkańców.


Mieszkańcy żyją razem w małych grupach mieszkalnych. Mogą organizować swój obszar zgodnie z własnymi życzeniami. Obejmuje to posiadanie własnego pokoju. Nasz personel wspiera mieszkańców w codziennym życiu, jeśli potrzebują pomocy.

Oferujemy mieszkańcom strukturę dnia. Na przykład wspólnie wykonujemy prace domowe. Chodzimy również na spacer, gotujemy lub wspólnie wykonujemy rękodzieło.

Można nas znaleźć tutaj

 [Caritas Oberhausen Wilhelm-Knappmann-Haus](#)

 [Grillostraße 51, 46045 Oberhausen](#)

 [0208940460](#)

 info-wkh@caritas-oberhausen.de



**Menschen stärken.
Zukunft gestalten.
Caritas Oberhausen**

Franziskus-Haus

Nasz Franziskus-Haus jest domem dla osób z upośledzeniem umysłowym. W domu jest 40 miejsc i pokoi. Obecnie poszukujemy nowych członków.

Obiekt posiada duży ogród. Łącznie mieszka tu pięć grup mieszkalnych. Celem jest, aby mieszkańcy nauczyli się żyć samodzielnie. Wspecjalizowany personel wspiera ich i towarzyszy im w tym procesie.

Mieszkańcy mogą również odwiedzać i pracować w warsztacie dla osób niepełnosprawnych. Te i wiele innych zajęć mają na celu nadanie mieszkańcom struktury dnia.

W drugiej lokalizacji znajduje się kolejna grupa mieszkalna z łącznie 14 miejscami.

Tutaj znajdziesz nas

 [Caritas Oberhausen Franziskushaus](#)

 [Eulenstraße 1, 46145 Oberhausen](#)

 [+49 \(0\) 8940480](#)

 info-fh@caritas-oberhausen.de

Rohlandshof dla seniorów

Przeciw samotności w starszym wieku

Ubóstwo i izolacja społeczna są powszechne w starszym wieku. Chcemy coś z tym zrobić dzięki naszej wspólnotie mieszkaniowej dla seniorów.

Chcemy pomóc naszym mieszkańcom prowadzić niezależne życie. Ograniczenia fizyczne i niepełnosprawność nie stanowią problemu: nasze mieszkania są odpowiednio wyposażone i przystosowane dla osób poruszających się na wózkach inwalidzkich. Mogą być spersonalizowane.

Grupy mieszkalne mają również wspólne pokoje i dużą kuchnię. Istnieje również pięć oddzielnych mieszkań. Mieszkania są rozmieszczone na dwóch piętrach. Do dyspozycji jest winda.


Nasi mieszkańcy otrzymują porady i wsparcie ze strony personelu. Społeczność w domu jest dla nas również ważna i jest przez nas wspierana.

Dzięki naszej placówce chcemy pomóc osobom starszym jak najdłużej mieszkać we własnych czterech ścianach, a nie w domu opieki.

Można nas znaleźć tutaj

 [Caritas Oberhausen Rohlandshof](#)

 [Kewerstraße 56. 46049 Oberhausen](#)

 [+49 \(0\) 208940420](#)

 [@rohlandshof@caritas-oberhausen.de](mailto:rohlandshof@caritas-oberhausen.de)



**Menschen stärken.
Zukunft gestalten.
Caritas Oberhausen**

Christophorus Junges Wohnen

Nasza placówka zapewnia dom dla młodych dorosłych z upośledzeniem umysłowym.

Mieszkańcy mają do dyspozycji 16 pokoi jednoosobowych w czterech grupach mieszkalnych i cztery apartamenty dla jednej osoby. Są w wieku od 18 do 26 lat.

Nasze programy społeczne i edukacyjne są dostosowane do potrzeb młodych dorosłych. Nasz zespół składa się z wykwalifikowanego, wyspecjalizowanego personelu.


Młode kobiety i mężczyźni często znajdują się w trudnej sytuacji w momencie przyjęcia. Często nie są już w stanie prowadzić regularnego życia społecznego. Mają różne ograniczenia psychologiczne, emocjonalne i społeczne. Trudno im realizować własne życzenia i pomysły.


Wspieramy te osoby i chcemy zapewnić im ochronę i opiekę. Celem jest umożliwienie im samodzielnego życia. Czyniąc to, zawsze koncentrujemy się na jednostce i jej życzeniach.

Zakładamy, że młodzi dorośli mogą się jeszcze bardzo rozwinąć. Dlatego nasze programy są ograniczone w czasie.

Można nas znaleźć tutaj

 [Caritas Oberhausen Christophorus Junges Wohnen](#)

 [Waghalsstraße 14, 46117 Oberhausen](#)

 [+49 \(0\) 8940450](#)

 [@christophorus@caritas-oberhausen.de](mailto:christophorus@caritas-oberhausen.de)