



Stadt Ingolstadt
Gleichstellungsstelle

Alleinerziehend in Ingolstadt



Informationen und Tipps
für Einelternfamilien





Liebe Alleinerziehende,

Sie sind wahre Heldinnen und Helden des Alltags: Alleinerziehende sind häufig erwerbstätig, meistern zusätzlich Kindererziehung und Hausarbeit allein. Das hat seinen Preis, nämlich wenig Zeit und weniger finanzielle Mittel. Ohne gute Organisation, damit Zeit und Einkommen zum Leben reichen, geht gar nichts. Mit dieser Broschüre wollen wir helfen, Ihre täglichen Herausforderungen aktiv zu bewältigen. Auch wenn Ihr Einkommen für Ihre Familie nicht reicht, zeigen wir Unterstützungsmöglichkeiten auf.



In Ingolstadt gibt es insgesamt rund 15.000 Haushalte mit Kindern, davon sind 18 Prozent alleinerziehende Haushalte. Für 2024 bedeutet das, dass ca. 2.700 Haushalte alleinerziehend sind. Rund 13 Prozent der Alleinerziehende sind männlich und 87 Prozent sind weiblich. Die meisten alleinerziehende Haushalte (66 %) haben ein Kind und nur acht Prozent der alleinerziehenden Eltern haben drei oder mehr Kinder. In Ingolstadt leben insgesamt fast 4.000 Kinder bei Alleinerziehenden. Geographisch betrachtet leben 48 Prozent der alleinerziehenden Haushalte in Ingolstadt Nordwest, Nordost und Südost. Alleinerziehende Familien unterscheiden sich in der Lebensweise, sozialen Lage, ihren Ressourcen und dem deutlich höheren Armutsrisiko.

Unsere Broschüre ist aus diesen Gründen entstanden. Sie soll Unterstützung und Möglichkeiten aufzeigen. Sie steht für mehr Gerechtigkeit. Zögern Sie nicht, sich Unterstützung zu suchen.

Wir wünschen Ihnen eine informative Lektüre!

Petra Kleine

Petra Kleine
Bürgermeisterin

B. Deimel

Barbara Deimel
Gleichstellungsbeauftragte



Um diese und weitere Fragen zu beantworten haben wir diese Broschüre zusammengestellt, damit Sie schnell und unproblematisch Zugang zu für Sie relevante Informationen bekommen.

Diese Broschüre entstand in Zusammenarbeit mit dem „Netzwerk für Ingolstädter Alleinerziehende“ (NINA) und möchte Sie gezielt in herausfordernden Entscheidungsprozesse begleiten. In den folgenden Seiten werden Sie mehr von NINA erfahren und Adressen finden, an denen Sie sich mit ihren Anliegen wenden können.

NINA will die Lebens- und Arbeitsbedingungen von alleinerziehenden Frauen und Männern sowie ihren Kindern in Ingolstadt verbessern. NINA ist ursprünglich aus dem ESF-Bundesprogramm „Netzwerke wirksamer Hilfen für Alleinerziehende“ entstanden. Das Projekt wird aktuell weiter von der Gleichstellungsstelle der Stadt Ingolstadt betreut.

Mit Hilfe der NINA-Internetseite sollen sich Alleinerziehende informieren können. Sie sollen Angebote, Leistungen sowie Unterstützungen zur Bewältigung der Alltagsprobleme finden und in Anspruch nehmen können. Mehr und detailliertere Informationen finden Sie unter www.ingolstadt.de/NINA/.





Finanzielle Hilfen

Allgemeine Sozialberatung / Schuldenberatung	7
Arbeitslosengeld I	7
BAföG (Bundesausbildungsförderung)	7
Bayerisches Familiengeld (für Kinder die bis Ende 2024 geboren wurden)	7
Bayerisches Kinderstartgeld (für Kinder die ab dem 01. Januar 2025 geboren wurden)	7
Berufsausbildungsbeihilfe (BAB)	8
Bildung und Teilhabe (BuT)	8
Bücherei	8
Bürgergeld	9
Elterngeld	9
Familienplanungsfonds	9
GEZ (Rundfunkgebührenbefreiung)	10
IngolstadtPass	10
Kinderbetreuungskosten	11
Kindergeld (und Kinderzuschlag)	11
Kinderbekleidung und -ausstattung	11
Rente für Verwitwete und Waisenrente	12
Schülerbeförderung	12
Sozialhilfe	12
Steuererleichterungen	13
Stiftungen	13
Tafel	13
Unterhalt und Unterhaltsvorschuss (UVG)	14
Wohnberechtigungsschein und Vormerkbescheid	14
Wohngeld (Plus), Miet- oder Lastenzuschuss	14





Trennung und Scheidung

Stadt Ingolstadt – Amt für Jugend und Familie, Trennungsberatung	15
Amtsgericht Ingolstadt	15
Fachstelle für Täter*Arbeit Ingolstadt	15
Frauenhaus Ingolstadt	15
Hilfetelefon „Gewalt gegen Frauen“	15
Psychologische Beratungsstelle	15
Männer in Trennung	16
Frauen für Frauen	16
Erziehungs- und Familienberatung	16
Café Neuhaus	16
Stadt Ingolstadt – Amt für Jugend und Familie, Fachdienst Trennung und Scheidung	16

Alleinerziehend leben

Allgemeine Beratungsstellen	17
Behinderung	17
Familienstützpunkte	18
Ferienbetreuung	18
Frühe Hilfen	19
Integration	19
Kinderbetreuung	20
Kur	20
Schwangerschaft	20
Unterstützung bei Erziehung und Alltag	21
Wiedereinstieg in den Beruf	22





Allgemeine Sozialberatung / Schuldenberatung

Wenn Sie Unterstützung bei der Lösung finanzieller Probleme brauchen, können Sie einen Beratungstermin bei einer dieser Einrichtungen vereinbaren:

Caritas Kreisstelle Ingolstadt

Jesuitenstraße 1
85049 Ingolstadt
Tel.: 0841 3090
www.caritas-kreisstellen.de/alle-kreisstellen/ingolstadt/unsere-dienste/alleinerziehendenarbeit/alleinerziehendenarbeit

Diakonie Ingolstadt

Schrannenstraße 5
85049 Ingolstadt
Tel.: 0841 933090
www.dw-in.de/hilfe-und-beratung

Arbeitslosengeld I

Sie können ALG I beantragen, wenn Sie Ihre Arbeit verloren haben oder verlieren werden und vorher mindestens ein Jahr lang sozialversicherungspflichtig gearbeitet haben (nicht Minijob).

Agentur für Arbeit Ingolstadt

Heydeckplatz 1
85049 Ingolstadt
Tel.: 0841 9338555
www.arbeitsagentur.de

BAföG (Bundesausbildungsförderung)

Die Ausbildungen an allgemein- und berufsbildenden (Berufsfachschule, Fach- und Fachoberschule) Schulen, Kollegs,

Akademien und Hochschulen sind förderfähig. Auch für Alleinerziehende über 45 Jahren gibt es Möglichkeiten BAföG zu beantragen.

Stadt Ingolstadt Schulverwaltungsamt

Ludwigstraße 30/ 2. Stock
85049 Ingolstadt
Tel.: 0841 305-2755
www.bafög.de

Bayerisches Familiengeld (für Kinder die bis Ende 2024 geboren wurden)

Familiengeld bekommen Eltern für jedes Kind vom 13. bis 36. Lebensmonat. Der Elterngeldantrag gilt (in Bayern) zugleich auch als Antrag auf Familiengeld. Es wird für Kinder gezahlt, die vor dem 1. Januar 2025 geboren wurden. Weitere Informationen unter:
Tel.: 0931-32090929
www.zbfs.bayern.de/familienleistungen/familiengeld/

Bayerisches Kinderstartgeld (für Kinder die ab dem 1. Januar 2025 geboren wurden)

Das Familien- und Krippengeld werden künftig zu einer einmaligen Leistung, dem Kinderstartgeld, zusammengefasst. Weiteres Geld fließt in das System der Kinderbetreuung. Für Kinder, die ab dem 1. Januar 2025 geboren werden, soll es künftig das Kinderstartgeld geben.

Weitere Informationen hierzu unter www.stmas.bayern.de/familiengeld/



Stadtbücherei Ingolstadt

Hauptstelle im Herzogskasten
Hallstraße 2-4
85049 Ingolstadt
Tel.: 0841 305-3839
[www.ingolstadt.de/kultur/Bildung-Wissenschaft/Stadtbücherei](http://www.ingolstadt.de/kultur/Bildung-Wissenschaft/Stadtbuecherei)

Bürgergeld

Sie können beim Jobcenter Bürgergeld beantragen, wenn Sie erwerbsfähig sind, aber Ihr Existenzminimum aktuell nicht aus eigener Kraft decken können, z.B. weil:

- Sie nicht erwerbstätig sind oder
- Ihr Einkommen nicht zum Leben ausreicht. Einkommen, wie z.B. Arbeitslohn wird mit einem Freibetrag angerechnet. Vorrangige Leistungen wie Unterhaltsvorschuss, Kindergeld oder Elterngeld müssen beantragt werden und werden ebenfalls angerechnet. Auch vorhandenes Vermögen muss angegeben und gegebenenfalls berücksichtigt werden.

Jobcenter Ingolstadt

Rathaus für Soziales
Adolf-Kolping-Straße 10
85049 Ingolstadt
Tel.: 0841 305-45112 (Allgemeine Fragen zur Antragsstellung)
www.ingolstadt.de/Leben/Arbeit-Jobcenter

Auf folgende Leistungen haben Sie möglicherweise einen Anspruch:

- **Regelbedarf**
- **Kosten der Unterkunft**
- **Mehrbedarf:** Sie können Ihren Mehrbedarf beantragen, wenn Sie
 - alleinerziehend (abhängig vom Alter der Kinder),

- schwanger oder
- behindert sind.

- **Hilfen:** Bei einem Bürgergeldanspruch können

Sie Hilfen beantragen für:

- Erstausrüstung und Bekleidung bei Schwangerschaft und Geburt (Umstandskleidung, Babygrundausstattung)
- Erstausrüstung für die Wohnung (Möbel, Elektrogeräte)
- Bildung und Teilhabe (siehe hierzu den eigenen Punkt)

Elterngeld

Das Elterngeld gleicht fehlendes Erwerbseinkommen aus, wenn Eltern ihr Kind nach der Geburt betreuen und dafür nicht in Vollzeit erwerbstätig sind. Alleinerziehende können bis zu 14 Lebensmonate Basiselterngeld bzw. 28 Lebensmonate ElterngeldPlus (und vier Bonusmonate) erhalten. Je nach Geburtsdatum des Kindes ist eine bestimmte Regionalstelle für die Antragsstellung zuständig.

Zentrum Bayern Familie und Soziales

Tel.: 0931 32090929
www.zbfs.bayern.de/familienleistungen/elterngeld/

Familienplanungsfonds

Wenn Sie mindestens 22 Jahre alt sind und einen Anspruch auf bestimmte staatliche Unterstützungsleistungen haben, haben Sie möglicherweise auch Anspruch auf kostenlose Verhütungsmittel aus dem Familienplanungsfonds.



Finanzielle Hilfen

Die Leistungen des Familienplanungsfonds können bei der zentralen Bearbeitungsstelle für Bildung- und Teilhabeleistungen (beim Jobcenter) beantragt werden. Bis zum 21. Lebensjahr übernehmen die Verhütungskassen die Krankenkassen, informieren Sie sich bei Ihrer Krankenkasse.

Familienplanungsfonds im Jobcenter

Soziales Rathaus
Adolf-Kolping-Straße 10
85049 Ingolstadt
Tel.: 0841 305-2988
www.ingolstadt.de/Familienplanungsfonds

GEZ (Rundfunkgebührenbefreiung)

Sie können einen Befreiungsantrag aus sozialen oder gesundheitlichen Gründen stellen. Die Befreiung kann bis zu drei Jahren rückwirkend gewährt werden. Antragsformulare sind beim Bürgerservice im neuen Rathaus erhältlich. Dort ist auch eine Antragsstellung möglich.

ARD ZDF Deutschlandradio Beitragsservice

50656 Köln
Tel: 01806 99955510
www.rundfunkbeitrag.de

Stadt Ingolstadt Bürgeramt

Neues Rathaus
Rathausplatz 4
85049 Ingolstadt
Tel.: 0841 305-1500
www.ingolstadt.de/Leben/Soziales-Wohnen/Sozialhilfe-Grundsicherung/Rundfunkbeitrag

IngolstadtPass

Inhaber/-innen des IngolstadtPasses bekommen Ermäßigungen z.B. in Museen, Bädern, der Stadtbücherei, beim Eislaufen, bei der Musikschule, der Volkshochschule und bei bestimmten Konzerten, Kulturveranstaltungen und Vorstellungen im Stadttheater.



Sie können den Ingolstadt Pass beantragen, wenn Sie z. B. eine der folgenden Leistungen erhalten: Bürgergeld, Grundsicherung, Wohn-geld, Asylbewerberleistungsgesetz (außer in ANKER-Einrichtungen), Übernahme bzw. Erlass von KiTa-Gebühren, Kinderzuschlag oder wenn Sie FSJ, FÖJ oder BuFDI absolvieren. Den Ingolstadt Pass können Sie i.d.R. bei der städtischen Dienststelle beantragen, von der Sie Ihre Sozialleistungen erhalten (Ausnahmen: bei KiZ ist das Jobcenter zuständig und bei den Freiwilligendiensten das Bürgerhaus).

Weitere Informationen und Anträge unter: www.ingolstadt.de/leben/arbeits-jobcenter/ingolstadt-pass



Kinderbetreuungskosten

Die Kosten für den Besuch einer Kindertageseinrichtung oder Mittagsbetreuung können übernommen werden, wenn den Eltern und dem Kind nicht zuzumuten ist, die Kosten selber zu tragen, also wenn bspw. Ihr Einkommen nicht ausreicht, um den Lebensunterhalt Ihrer Kinder zu decken. Anträge sind in den Kindergärten, Horteinrichtungen bzw. Kinderkrippen erhältlich. Weitere Informationen und die Anträge erhalten Sie beim:

Stadt Ingolstadt Amt für Kinderbetreuung und Bildung Finanzen, Betrieb und Gebühren- übernahme

Harderstraße 17 / 3. Stock
85049 Ingolstadt
Tel.: 0841 305-45634, -45635, -45636
www.ingolstadt.de/Leben/Kinder-Jugend-Familie/Kinderbetreuung

Kindergeld und Kinderzuschlag

Für Kinder unter 18 Jahren bekommen Sie in der Regel Kindergeld. Wenn Ihre Kinder ausbildungssuchend oder in Ausbildung sind, können Sie auch zwischen dem 18. und 25. Lebensjahr der Kinder Kindergeld erhalten. Zusätzlich zum Kindergeld können Sie Kinderzuschlag beantragen. Dazu brauchen Sie ein Mindesteinkommen und die Voraussetzung dass Sie durch diesen Zuschlag (und evtl. Wohngeld) einen Bürgergeldbezug vermeiden.

Familienkasse

Heydeckplatz1
85049 Ingolstadt
Tel.: 0800 45555-30 (Bundesweite Servicenummer)
www.arbeitsagentur.de/familie-und-kinder und
KiZ-Lotse: Anspruch auf Kinderzuschlag ermitteln | Bundesagentur für Arbeit (arbeitsagentur.de)

Kinderbekleidung und -ausstattung

Gebrauchte Kinderkleidung gibt es günstig u.a. in folgenden Läden:

Secondhand Laden „kaufen und helfen“

unter der Trägerschaft der ejsa Ingolstadt e.V.
Oberer Grasweg 18
85055 Ingolstadt
Tel.: 0841 88563820
www.aussiedlerarbeit.de/html/aktuelles.html

Caritas-Gebrauchtwarenmarkt

Carl-Benz-Ring 14-18
85080 Gaimersheim
Tel.: 0841 49018-628
www.caritas-wohnheime-werkstaetten.de/produkte-und-service/verwertung-im-caritas-markt/gebrauchtwarenmarkte

SKF (Sozialdienst katholischer Frauen)

Kindertruhe (Secondhand) & Aktion Babykorb
Schäffbräustraße 11
85049 Ingolstadt
Tel.: 0160 90119001 und 0841 93755-0
www.skf-ingolstadt.de/kindertruhe-secondhand



Rente für Verwitwete und Waisenrente

Hinterbliebene können Leistungen aus der Renten- oder Unfallversicherung oder aus der Beamtenversorgung erhalten.

Stadt Ingolstadt Amt für Soziales – Versicherungsamt

Auf der Schanz 39
85049 Ingolstadt
Tel.: 0841 305-50245
www.ingolstadt.de/Leben/Soziales-Wohnen/Versicherungsamt

Schülerbeförderung

In Bayern gilt die Kostenfreiheit des Schulweges, wenn der kürzeste zumutbare Weg für Grundschüler/-innen mehr als zwei Kilometer und in den Jahrgangsstufen 5-10 mehr als drei Kilometer lang ist zur nächstgelegenen Schule. Für Schüler/-innen ab der 11. Klasse, deren Eltern Bürgergeld oder Sozialhilfe beziehen oder die für mindestens drei Kinder Kindergeld bekommen, kann eine Kostenerstattung beim Schulverwaltungsamt beantragt werden. Aber auch dafür gilt, dass die Entfernung zur nächsten geeigneten Schule mehr als drei Kilometer beträgt.

Stadt Ingolstadt Schulverwaltungsamt – Schülerbeförderung

Ludwigstraße 30 / 4. Stock
85049 Ingolstadt
Tel.: 0841 305-2752 und 0
841 305-2753
www.ingolstadt.de/Kultur/Schülerbeförderung

Sozialhilfe

Wenn Sie langfristig so schwer erkrankt oder gesundheitlich eingeschränkt sind, dass Sie nicht mindestens drei Stunden täglich einer Erwerbstätigkeit nachgehen können, haben Sie die Möglichkeit Sozialhilfe zu beantragen.



Stadt Ingolstadt Amt für Soziales – Sozialhilfe und Grundsicherung SGBXII

Soziales Rathaus
Adolf-Kolping-Straße 10
85049 Ingolstadt
Tel.: 0841 305-1630
www.ingolstadt.de/Sozialhilfe



Steuererleichterungen

Nach einer Scheidung haben Sie die Möglichkeit, als Alleinerziehende/-r in die Steuerklasse II zu wechseln und einen Entlastungsbetrag zu erhalten.
 Finanzamt Ingolstadt
 Esplanade 38
 850549 Ingolstadt
 Tel.: 0841 311-0
www.finanzamt.bayern.de/Ingolstadt

Stiftungen

Familien in Not e.V.

Der Verein kann Alleinerziehende in Notlagen unterstützen. Dafür können Sie bei der folgenden Adresse einen Antrag stellen:
 Stadt Ingolstadt
 Amt für Jugend und Familie
 Familien in Not e.V.
 Adolf-Kolping-Str. 10 (Soziales Rathaus, 1. Stock Zimmer 112)
 85049 Ingolstadt
 Tel.: 0841 305-45819
www.familieninnot-ingolstadt.de

Landesstiftung Hilfe für Mutter und Kind

Die Landesstiftung kann kinderreiche Familien, Schwangere und Alleinerziehende in besonderen Notlagen unterstützen, wenn die gesetzlichen Leistungen nicht ausreichen.
 Beratung und Anträge:
 Landesstiftung Hilfe für Mutter und Kind
 Hegelstraße 2
 95447 Bayreuth
 Tel.: 0921 605-3357 (Buchstaben A-H) und 0921 605 -3342 (Buchstaben I-Z)
www.zbfs.bayern.de/foerderungen/stiftungen/landesstiftung_mutter_kind_familien/

Marianne Strauß Stiftung

Die Stiftung hilft bayernweit unverschuldet in Not geratenen Menschen. Die Antragsstellung erfolgt ausschließlich über soziale Beratungsstellen (wie Diakonie, Caritas, Sozialdienst kath. Frauen, Donum Vitae o.ä.) mit Sitz in Bayern.
www.msshilft.de/de

Elisabeth-Hensel-Stiftung

Durch diese Stiftung können z.B. Maßnahmen der Gesundheitsförderung, Fahrkarten für den öffentlichen Personennahverkehr oder Heizkostenzuschüsse für Personen über 50 Jahre gefördert werden. Zuständig ist:

Stadt Ingolstadt Hauptamt – Zentrale Dienste

Altes Rathaus
 Rathausplatz 2
 85049 Ingolstadt
 Tel.: 0841 305-1020
www.ingolstadt.de/elisabeth-henselstiftung

Tafel

Die Ingolstädter Tafel verteilt Lebensmittel an Menschen, deren Einkommen nicht für den Erwerb von Lebensmitteln ausreicht. Um Lebensmittel zu erhalten, benötigen Sie einen Tafelausweis. Diesen können Sie dienstags von 10 bis 12 Uhr im Büro der Tafel beantragen. Bringen Sie hierzu Ihre Einkommensnachweise (z.B. den Bescheid über Bürgergeld) mit.

Tafel Ingolstadt e.V.

Proviantstraße 1
 85049 Ingolstadt
 Tel.: 0841 33491
www.tafel-in.de



Unterhalt und Unterhaltsvorschuss (UVG)

Der Elternteil, in dessen Obhut das Kind nicht lebt, ist barunterhaltspflichtig. Alleinerziehende haben einen Anspruch auf Beratung und Unterstützung beim Amt für Jugend und Familie bei der Durchsetzung von Unterhaltsansprüchen für Ihr Kind. Wenn der nichterziehende Elternteil keinen ausreichenden Unterhalt leistet, kann Unterhaltsvorschuss beantragt werden.

Stadt Ingolstadt Amt für Jugend und Familie

Rathaus für Soziales
Adolf-Kolping-Str. 10/ 3. Stock
85049 Ingolstadt
Tel.: 0841 305-45401
www.ingolstadt.de/Leben/Kinder-Jugend-Familie/Jugendamt

Wohnberechtigungsschein und Vormerkbescheid

Wenn Sie eine Sozialwohnung, also eine öffentlich geförderte Wohnung, benötigen, können Sie einen Wohnberechtigungsschein (WBS) beantragen. Besonders einkommensschwache Haushalte können über einen Vormerkbescheid in eine geförderte Wohnung vermittelt werden. Hier finden Sie auch Informationen über die Vermietergesellschaften wie die GWG (Gemeinnützige Wohnungsbaugesellschaft) und das St.-GundekarWerk.

Stadt Ingolstadt Amt für Soziales Wohnungswesen – Wohnberechtigungsschein

Auf der Schanz 39
85049 Ingolstadt
Tel.: 0841 305-50160
www.ingolstadt.de/Leben/Soziales-Wohnen/Wohnen/Wohnberechtigungsschein

Wohngeld (Plus), Miet- oder Lastenzuschuss

Wenn Ihr Einkommen knapp ist und Sie eine Unterstützung bei Ihren Wohnkosten benötigen, können sie unter bestimmten Voraussetzungen einen staatlichen Zuschuss erhalten.

Stadt Ingolstadt Amt für Soziales Wohnungswesen – Wohnberechtigungsschein

Wohnungswesen – Wohngeldstelle
Auf der Schanz 39
85049 Ingolstadt
Tel.: 0841 305-50165
www.ingolstadt.de/wohngeld



Wenn Sie Unterstützung bei der Trennung und Scheidung benötigen, können Sie sich an die folgenden Anlaufstellen wenden:

Stadt Ingolstadt
Amt für Jugend und Familie
Trennungs- und Scheidungsberatung
Rathaus für Soziales
Adolf-Kolping-Straße 10
85049 Ingolstadt
Raum: 323/324
Tel.: 0841 305-45401
www.ingolstadt.de/jugendamt



Amtsgericht Ingolstadt
Familienverfahren
Neubaustraße 8
85049 Ingolstadt
Tel.: 0841 312-0
www.justiz.bayern.de/gerichte-und-behoerden/amtsgerichte/ingolstadt/verfahren_03.php

Fachstelle für Täter*Arbeit Ingolstadt
Außenstelle des Münchener Informationszentrum für Männer (MIM e.V.)
Tel.: 0176 55206002
www.fachstelle-taeterarbeit-ingolstadt.de

Frauenhaus Ingolstadt
Schutzeinrichtung für Frauen und Kinder, die von häuslicher Gewalt bedroht werden oder dieser akut ausgesetzt sind. Erreichbar über:
Caritas-Kreisstelle Ingolstadt
Jesuitenstraße 1
85049 Ingolstadt
Tel.: 0841 309 700 (telefonische Erreichbarkeit rund um die Uhr, auch sonn- und feiertags)
www.caritas-frauenhaus.de

Hilfetelefon „Gewalt gegen Frauen“
Telefon-Beratung beim Hilfetelefon rund um die Uhr in 18 Fremdsprachen, auch E-Mail-Beratung, Chat-Beratung, Beratung in Deutscher Gebärdensprache und in Leichter Sprache, Beratung für unterstützende Personen und für Fachkräfte
Tel: 116 016
www.hilfetelefon.de

Psychologische Beratungsstelle für Ehe-, Familien- und Lebensberatung
Kanalstraße 16-18
85049 Ingolstadt
Tel.: 0841 93151811
www.bistum-eichstaett.de/beratungsstellen/ehe-familien-und-lebensberatung/ingolstadt/





Männer in Trennung

Professionell begleitete Selbsthilfegruppe
Tel.: 0841 305-1166
(Gleichstellungsstelle)
gleichstellungsstelle@ingolstadt.de
Tel.: 0841 305-1465
(Selbsthilfekontaktstelle)
selbsthilfekontaktstelle@ingolstadt.de

Frauen für Frauen e.V. (TuSch)

im Bürgerhaus Alte Post
Kreuzstraße 12
85049 Ingolstadt
Tel.: 0841 305-2808
www.tusch-ingolstadt.de/

Erziehungs- und Familienberatung Ingolstadt

Gemeinsame Beratungsstelle von Caritas
und Diakonie
Gabelsbergerstraße 46
85057 Ingolstadt
Tel.: 0841 9935440
www.erziehungsberatung-in.de

Café Neuhaus

Für Frauen in drohender oder akuter
Wohnungsnot
Schrannenstr. 1a
85049 Ingolstadt
Telefon 0841 93755-0
www.skf-ingolstadt.de/cafe-neuhaus

Stadt Ingolstadt

Amt für Jugend und Familie Fachdienst Trennung und Scheidung

Soziales Rathaus
Adolf-Kolping-Straße 10
85049 Ingolstadt
Telefon: 0841 305-45401
www.ingolstadt.de/Trennung-und-
Scheidung-Beratung.php?object=tx,
2789.2.1&ModID=10&FID=2789.217.
1&La=1&ort=0D=2789.217.1&La=1&
ort=0





Allgemeine Beratungsstellen

Allgemeine Sozialberatung

Jesuitenstraße 1
85049 Ingolstadt
0841 309-0
049 841 309-199
sozialberatung@caritas-ingolstadt.de
www.caritas-kreisstelle-ingolstadt.de

Deutscher Gewerkschaftsbund (DGB)

Vermittlung von Rechtsberatung und Vertretung (Arbeits- und Sozialrecht) für Gewerkschaftsmitglieder Region Oberbayern / Büro Ingolstadt
Paradeplatz 9
85049 Ingolstadt
Tel.: 0841 379367-90
www.dgbrechtsschutz.de/wir/vor-ort

Familienbeauftragte

Rathaus für Soziales
Adolf-Kolping-Straße 10
85049 Ingolstadt
Tel.: 0841 305-45810
www.ingolstadt.de/familienbeauftragte

Stadt Ingolstadt Gleichstellungsstelle

Anja Assenbaum und Barbara Deimel
Rathausplatz 4
85049 Ingolstadt
Tel.: 0841 305-1166
www.ingolstadt.de/Gleichstellung/

NINA – Netzwerk für Ingolstädter Alleinerziehende

Barbara Deimel
Neues Rathaus
Rathausplatz 4
85049 Ingolstadt
Tel.: 0841 305-1165
www.ingolstadt.de/NINA/

Stadt Ingolstadt Gesundheitsamt – Selbsthilfekontaktstelle

Auf der Schanz 39
85049 Ingolstadt
Tel.: 0841 305-1465
www.ingolstadt.de/selbsthilfe

Verband alleinerziehender Mütter und Väter (VAMV) Landesverband Bayern e.V.

Tumblingerstraße 24
80337 München
Tel.: 01516 8503468
www.vamv-bayern.de

Behinderung

Menschen mit Behinderungen können unterschiedliche Unterstützungsmöglichkeiten in Anspruch nehmen, um aktiv am gesellschaftlichen Leben teilhaben zu können.

Der Bezirk Oberbayern finanziert die Fördermaßnahmen für Kinder mit (drohenden) geistigen und/oder körperlichen Behinderungen. Für Schulkinder mit einer (drohenden) seelischen Behinderung ist der zuständige Kostenträger das Amt für Jugend und Familie.

Stadt Ingolstadt Inklusionsbeauftragte

Inge Braun
Rathausplatz 4
85049 Ingolstadt
Tel.: 0841 305-1205
www.ingolstadt.de/inklusion



EUTB Beratungsangebot Oberbayern Nord

Ergänzende unabhängige Teilhabeberatung berät zu allen Bereichen der Teilhabe und Rehabilitation bei körperlichen, psychischen und kognitiven Benachteiligungen.

Güntherstraße 6
85053 Ingolstadt
Tel.: 0841-99476451
www.eutb-ospe.de

Familienstützpunkte

ANKERPLATZ

Stinnesstraße 6
85057 Ingolstadt
Tel.: 0841 93896550 oder 01525 7283950
www.elisa-familiennachsorge.de oder
www.familienbildung-ingolstadt.de/stuetzpunkt/elisa/

Am Haslangpark

Johann-Michael-Sailer-Str. 7
85049 Ingolstadt
Tel.: 0176 30366742
www.familienbildung-ingolstadt.de/stuetzpunkt/am-haslangpark/

Familie leben

Frueaufstraße 5 (1. OG)
85053 Ingolstadt
Tel.: 0841 9815-414
www.die-gfi.de oder
www.familienbildung-ingolstadt.de/stuetzpunkt/familie-leben/

familienBlüte

Kreuzäckerstraße 8
85055 Ingolstadt
Tel.: 0841 14900794
www.familienbildung-ingolstadt.de/stuetzpunkt/familienbluete/

familienSchwinge

Gerhart-Hauptmann-Str. 1c
85055 Ingolstadt
Tel.: 0841 14900794
www.familienbildung-ingolstadt.de/stuetzpunkt/familienschwinge/

Süd im Stadtteiltreff Augustinviertel

Stollstr. 2
85053 Ingolstadt
Tel.: 0841 305-45823
www.familienbildung-ingolstadt.de/stuetzpunkt/sued/

Ferienbetreuung

Die Stadt Ingolstadt bietet im Rahmen des Lokalen Bündnisses für Familie Ingolstadt gemeinsam mit verschiedenen Anbietern ein Ferienprogramm in den Oster-, Pfingst-, Sommer- und Herbstferien an. Die Ferienbroschüre können Sie hier als Download erhalten:
www.ingolstadt.de/media/cus-tom/465_11605_1.PDF?1669705875
oder
www.ingolstadt.de/Nachschulische-Betreuung

Stadt Ingolstadt

Familienbeauftragte

Angela Weingärtner
Rathaus für Soziales
Adolf-Kolping-Straße 10
85049 Ingolstadt
Tel.: 0841 305-45810
www.ingolstadt.de/familienbeauftragte

Der Ferienpass vom Stadtjugendring Ingolstadt bietet spannende und abwechslungsreiche Freizeitangebote in den Sommerferien: www.sjr-in.de/
Ferienpass



Stadtjugendring Ingolstadt

Jahnstraße 25
85049 Ingolstadt
Tel.: 0841 93555-0
www.sjr-in.de

Frühe Hilfen

Wenn Sie sich an eine Fachberatungsstelle für werdende Eltern und Familien mit Babys und Kleinkindern bis zum 3. Lebensjahr wenden möchten:

Stadt Ingolstadt Amt für Jugend und Familie Kordinationsstelle frühe Kindheit (KoKi)

Rathaus für Soziales
Adolf-Kolping-Straße 10/ 1. Stock
85049 Ingolstadt
Tel.: 0841 305-45815
www.ingolstadt.de/koki

Integration

Wenn Sie Informationen suchen zu den Bereichen Integration, Menschen mit Migrationsgeschichte, Flucht oder berufliche Anerkennung, können Sie sich an die Integrationsbeauftragte oder an die Beratungsstellen wenden.

Stadt Ingolstadt Integrationsbeauftragte

Ingrid Gumplinger
Neues Rathaus
Rathausplatz 4/ 3. Stock
85049 Ingolstadt
Tel.: 0841 305-1206
www.ingolstadt.de/Integration

Stadt Ingolstadt

Amt für Soziales

Flüchtlings- und Integrationsberatung

Hohe-Schul-Straße 3
Raum 104 bis 107/ 1. Stock
85049 Ingolstadt
Tel.: 0841 305-50295 / -50297 / -50293
www.ingolstadt.de/Leben/Soziales-Wohnen/Asylangelegenheiten

Caritas Kreisstelle

Migrationsberatung für Erwachsene
Flüchtlings- und Integrationsberatung
Jesuitenstraße 1
85049 Ingolstadt
Tel.: 0841/309-0
www.caritas-kreisstelle-ingolstadt.de

Diakonie Ingolstadt

Flüchtlings- und Integrationsberatung
Schrannenstr. 5
85049 Ingolstadt
Tel.: 0841 933090, 93309-22
dw-in.de/fluechtlings-und-integrationsberatung/

Migrationsberatung für Erwachsene (MBE)

Evangelische Jugendsozialarbeit
Ingolstadt e.V. (ejsa)
Janett Fritsche
Permoserstr. 69
85057 Ingolstadt
Tel.: 0841 885638-11
www.aussiedlerarbeit.de/html/migrationsberatung.html



JMD Jugendmigrationsdienst Ingolstadt

Evangelische Jugendsozialarbeit
Ingolstadt e.V. (ejsa)
Permoserstr. 69
85057 Ingolstadt
0841 885638-0
[www.jugendmigrationsdienste.de/jmd/
ingolstadt](http://www.jugendmigrationsdienste.de/jmd/ingolstadt)

bfz Ingolstadt

Viehmarktplatz 9
85055 Ingolstadt
Tel.: 0841/9815-0
www.bfz.de/ingolstadt

Kinderbetreuung

Stadt Ingolstadt Amt f. Kinderbetreuung und -bildung

Ludwigstraße 24, 3. Stock
Harderstraße 17, 2. und 3. Stock
85049 Ingolstadt
Telefon: 0841 305-45601
www.ingolstadt.de/Kinderbetreuung

Kita-Finder

Krippen- u. Kindergartenplätze werden in Ingolstadt zentral über das Onlineportal Kita-Finder vergeben. Sie können die Anmeldung auf Deutsch, Englisch, Russisch oder Türkisch vornehmen und benötigen eine aktive Email-Adresse. Das Amt für Kinderbetreuung und vorschulische Bildung gibt einen Flyer heraus mit dem Verzeichnis aller Kindertageseinrichtungen in Ingolstadt [www.ingolstadt.de/
kitafinder](http://www.ingolstadt.de/kitafinder).

Mobile Familie e.V.

Moshammerstraße 1
85049 Ingolstadt
Tel.: 0841 9939829-0
www.mobile-familie.de

Kur

Bei körperlicher und/oder seelischer Erschöpfung können Sie eine Mutter-Kind-Kur/ Vater-Kind-Kur beantragen, die nach Genehmigung zu großen Teilen von der Krankenkasse übernommen wird. Informationen können Sie bei der Kurberatung der Caritas bekommen:

Caritas-Kreisstelle Ingolstadt

Jesuitenstraße 1
85049 Ingolstadt
Tel.: 0841-309-125
[www.caritas-kreisstellen.de/alle-
kreisstellen/eichstaett/unsere-dienste/
kurberatung/kurberatung](http://www.caritas-kreisstellen.de/alle-kreisstellen/eichstaett/unsere-dienste/kurberatung/kurberatung)

Schwangerschaft

Wenn Sie schwanger sind und Unterstützung brauchen, können Sie sich u.a. an folgende Beratungsstellen wenden:

Frauen beraten

Schulstraße 14
85049 Ingolstadt
Tel.: 0841-3708303
www.frauenberaten-in.de



**Stadt Ingolstadt
Gesundheitsamt
Schwangerenberatung – staatlich
anerkannte Beratungsstelle**
Esplanade 29
85049 Ingolstadt
Tel.: 0841 305-1452
www.ingolstadt.de/schwangerenberatung



profamilia
Am Holzmarkt 2
85049 Ingolstadt
Tel.: 0841 3792890
www.profamilia.de/ingolstadt

Sozialdienst kath. Frauen e.V
Schwangerschaftsberatung
Schrannenstraße 1a
85049 Ingolstadt
Tel.: 0841 93755-60
www.skf-ingolstadt.de/schwangerschaftsberatung

Geburtshaus Ingolstadt
Gerolfinger Straße 78
85049 Ingolstadt
Tel.: 0841 9937900
www.geburtshaus-ingolstadt.de

Geburtshaus Storchenteam
Am Pfarrgraben 18
85049 Ingolstadt
Tel.: 0841 93894136
www.geburtshaus-storchenteam.de/

Unterstützung bei Erziehung und Alltag

**Betreutes Einzelwohnen
(in der eigenen Wohnung – BEW)**
Bezirk Oberbayern
Tel.: 089 2198-21010 /-21011 /-21012
www.bezirk-oberbayern.de/Betreutes-Einzelwohnen-BEW-

Elternkurse
Volkshochschule Ingolstadt
Hallstraße 5
85049 Ingolstadt
Tel.: 0841 305-1854
www.ingolstadt-vhs.de

**Stadt Ingolstadt
Amt für Jugend und Familie
Familienbildung**
Adolf-Kolping-Straße 10/ 3. Stock
85049 Ingolstadt
Tel.: 0841 305-45812
www.familienbildung-ingolstadt.de

**Erziehungs- und Familienberatung
Ingolstadt**
Gemeinsame Beratungsstelle von
Caritas und Diakonie
Gabelsbergerstraße 46
85057 Ingolstadt
Tel.: 0841 9935440
www.erziehungsberatung-in.de



Familien- und Erziehungsberatungsstelle

Lannerstr. 3
85057 Ingolstadt
Tel.: 0841 4913 165
pz-in.de/familien-und-erziehungsberatungsstelle

Interessengemeinschaft Ingolstädter Eltern e.V.

Die IG Eltern ist eine ehrenamtliche Selbsthilfeeinrichtung mit unterschiedlichen Arbeitskreisen.
Tel.: 0841 12146208
www.igeltern.de



Sozialpädagogische Familienhilfe (SPFH)

Amt für Jugend und Familie – Allgemeiner Sozialdienst (ASD)

Soziales Rathaus
Adolf-Kolping-Straße 10
85049 Ingolstadt
Tel.: 0841 305-45401
www.ingolstadt.de/jugendamt

Wiedereinstieg in den Beruf

Die folgenden Beratungsstellen bieten Ihnen Unterstützung bei Ihrem beruflichen Wiedereinstieg:

Agentur für Arbeit Ingolstadt

Heydeckplatz 1
85049 Ingolstadt
0800 4 5555-00 (gebührenfrei)
www.arbeitsagentur.de/karriere-und-weiterbildung/beruflich-wiedereinsteigen

Beauftragte für Chancengleichheit am Arbeitsplatz (BCA) Jobcenter

Adolf-Kolping-Straße 10
85049 Ingolstadt
Tel.: 0841 305-45262
www.ingolstadt.de/Leben/Arbeit-Jobcenter

Servicestelle

Frauen – Beruf – Gründung

Pro Beschäftigung e.V.
Wagnerwirtsgasse 2
85049 Ingolstadt
Tel.: 0841 305 3212
www.frauen-beruf-gruendung.de



IMPRESSUM

Stadt Ingolstadt, Gleichstellungsstelle, Rathausplatz 4, 85049 Ingolstadt

Telefon 0841 305-1166

E-Mail: gleichstellungsstelle@ingolstadt.de, www.ingolstadt.de/gleichstellung

Fotos: www.freepik.com, Stadt Ingolstadt/Rössle

Stand: Juli 2025, alle Angaben ohne Gewähr.

Druck: Inprintservice Ingolstadt

