

Hilfen, Angebote und Infos

Im Fokus: Familien mit wenig Geld



Impressum
2025

Herausgegeben von der Universitätsstadt Tübingen
Fachbereich Soziales

Alle Angaben ohne Gewähr.

Haben sich Informationen oder Kontaktdaten geändert?
Bitte geben Sie Änderungen oder Vorschläge an uns weiter: familie@tuebingen.de

Bild: © iStock.com/lemono
Layout und Druck: Reprintstelle Hausdruckerei

Inhalt

Vorwort	3
Staatliche Leistungen	4
Unterstützung durch Stadt und Landkreis	6
Weitere Angebote über den Landkreis hinaus	8
Rund um Kindergarten und Schule	9
Ferien / Freizeit	11
Kleidung und Lebensmittel	12
Beratung und Hilfe	14
Angebote für Jugendliche	20
Familienangebote	22
Besondere Lebenslagen	24
Notrufnummern	27
Schlusswort	28

Sie wollen keine Veranstaltung mehr verpassen?

Dann melden Sie sich kostenfrei für den wöchentlichen Newsletter an:

www.buefa-tue.de/anmeldung



Hier finden Sie die digitale Version dieser Broschüre:

www.tuebingen.de/familien



Vorwort

Liebe Familien, liebe Engagierte,

auch in Tübingen stehen viele Familien im Alltag vor großen Herausforderungen – sei es durch finanzielle Belastungen, schwierige Lebenssituationen oder einen hohen organisatorischen Aufwand. Es gibt zahlreiche hilfreiche Angebote und Unterstützungsmöglichkeiten, doch viele davon sind wenig bekannt oder schwer zu finden.

Ein zentrales Ergebnis der Tübinger Studie „Gute Chancen für alle Kinder – mit Familien aktiv gegen Kinderarmut“ (2014) war: Viele Familien wünschen sich praktische Hilfen und Beratung – finden diese aber oft nicht.

In diesem Heft finden Sie eine Auswahl an wichtigen Unterstützungsangeboten und Tipps, die den Familienalltag erleichtern können – besonders dann, wenn das Budget knapp ist oder man einfach gut haushalten möchte. Die Informationen sind bewusst kompakt und übersichtlich zusammengestellt.

Wenn Sie noch mehr Informationen suchen, gehen Sie auf www.werhilftweiter.de. Dort finden Sie alle Tübinger Hilfeangebote – ganz egal, um welches Thema oder Problem es geht.

Geben Sie diese Informationen gerne weiter, bestellen Sie das Heft gerne bei uns nach – damit gute Chancen für alle Kinder in Tübingen möglich werden!

Ihr Team Familie



Carolin Löffler
Familienbeauftragte



Ann-Marie Kaiser
Koordination Kinderchancen



Kerstin Koch
Koordination KreisBonusCard

Staatliche Leistungen

Bürgergeld (BüG) – Leistung des Jobcenters

Mit Bürgergeld bekommen Personen ohne Einkommen finanzielle Unterstützung. Personen mit sehr wenig Einkommen bekommen aufstockende Leistungen.

Für: Personen, die wenig oder kein Einkommen haben und Unterstützung zum Leben brauchen.

Angebot:

- Finanzielle Unterstützung
- Hilfe, um Miete, Essen etc. zu bezahlen
- Unterstützung, um Arbeit zu finden
- Angebote für Kurse oder Schulungen
- Hilfe, um den Lebensunterhalt zu sichern

Weitere Informationen:

Jobcenter Landkreis Tübingen
Schleifmühleweg 68, 72070 Tübingen
<https://jobcenter-tuebingen.de/>

Wohngeld (WoG)

Mit dem Wohngeld kann man finanzielle Hilfe für die Wohnkosten (z. B. Miete) bekommen.

Für: Personen, die keine Sozialleistungen erhalten, aber dennoch finanzielle Unterstützung bei den Wohnkosten benötigen.

Personen, die Bürgergeld, Sozialhilfe oder Grundsicherung im Alter beziehen sind nicht anspruchsberechtigt.

Angebot:

- Mietzuschuss für die monatliche Miete
- Lastenzuschuss für Mieter_innen der Wohnung für die Nebenkosten (Heizkosten, Instandhaltungskosten, Zinsen etc.)

Weitere Informationen:

https://www.tuebingen.de/verwaltung/dienststellen#/soziale_leistungen

Antrag:

Dienstleistungen A-Z –
Universitätsstadt Tübingen

Zuständige Stelle:

Wohngeldstelle Tübingen

Kinderzuschlag (KiZ)

Mit dem KiZ bekommt man finanzielle Unterstützung als Familie mit niedrigem Einkommen.

Für: Familien, mit geringem Einkommen, die bereits Kindergeld beziehen.

Angebot:

- monatliche finanzielle Unterstützung
- Anspruch auf BuT (Bildungs- und Teilhabeleistungen)

Weitere Informationen:

<https://web.arbeitsagentur.de/kiz/ui/start>

Antrag:

https://www.arbeitsagentur.de/datei/kiz1-antrag_ba036540.pdf

Übernahme von Betreuungskosten (wirtschaftliche Jugendhilfe)

Die wirtschaftliche Jugendhilfe kann Kosten für die Betreuung in einer Kindertageseinrichtung oder Kindertagespflege ganz oder teilweise übernehmen, wenn die Belastung der Eltern zu hoch ist.

Für: Familien, die Sozialleistungen beziehen.

Weitere Informationen:

www.kreis-tuebingen.de/soziales/jugend/wjh

Unterstützung durch Stadt und Landkreis

Bildungs- und Teilhabe-Paket (BuT)

Mit dem BuT kann man Geld für zum Beispiel das Mittagessen in der KiTa/Schule oder für die Schülermonatskarte zurückbekommen.

Für: Kinder und Jugendliche, deren Familien Sozialleistungen beziehen (Leistungen des Jobcenters, Sozialhilfe, Sozialleistungen für Asylbewerber, Wohngeld, Kinderzuschlag). Auch Familien die keine Sozialleistungen beziehen können den Anspruch auf Bildungs- und Teilhabeleistungen prüfen lassen.

Angebot:

- finanzielle Unterstützung für Ausflüge und Klassenfahrten mit Schule oder Kindergarten
- finanzielle Unterstützung für Schulbedarf und Nachhilfe
- Kostenloses Mittagessen in Schule und KiTa
- Schülermonatskarte kostenlos
- Zuschuss zu Musikunterricht, Sportverein usw.

Weitere Informationen:

Kindertagesstätten, Schulen, Schulsozialarbeit, Jobcenter, Beratungsstellen der Wohlfahrtsverbände und unter:
www.kreis-tuebingen.de > Stichwort: *Bildung und Teilhabe*

Antrag:

www.kreis-tuebingen.de > Stichwort: *Bildung und Teilhabe*

nur schriftlich stellen an:

Landratsamt Tübingen

Wilhelm-Keil-Straße 50, 72072 Tübingen

KBC / KBC Junior

Mit dieser Karte gibt es sehr viele Ermäßigungen für unterschiedliche Angebote, in der Broschüre „KreisBonusCard Junior“ sind alle Tübinger Angebote und Ermäßigungen aufgeführt. Die Karte gilt kreisweit.

Für: Personen oder Familien, die Sozialleistungen beziehen (Leistungen des Jobcenters, Sozialhilfe, Sozialleistungen für Asylbewerber_innen, Wohngeld, Kinderzuschlag).

Ein Auszug des Angebots:

Vergünstigte / kostenlose Angebote in den Bereichen:

- stark ermäßigter Nahverkehr
- Sport und Bewegung: z. B. bei Sportverein, im Freibad/Hallenbad
- Freizeit und Kultur: z. B. günstige Eintritte ins Museum, Theater
- Nur für KBC junior:
 - Musik
 - Ferienfreizeiten
 - Nachhilfe und Sprachkurse

Antrag:

Landratsamt Tübingen

- KreisBonusCard -

Wilhelm-Keil-Straße 50

72072 Tübingen

www.kreis-tuebingen.de/but

KreisBonusCard extra/ KreisBonusCard Junior extra

Menschen, die keinen Kinderzuschlag oder Wohngeld bekommen und auch sonst keine Sozialleistungen beziehen, aber trotzdem wenig Einkommen haben, können die KBC extra beantragen.

Mit der KBC extra können die Personen auch bei geringem Einkommen am sozialen und kulturellen Leben teilhaben. Damit können alle Angebote der KreisBonusCard (Junior) genutzt werden.

Für: Personen, deren Einkommen knapp über der Grenze für den Bezug von Sozialleistungen liegt.

Kontakt und Antragsstellung:

- **Bürgertreff NaSe der kit jugendhilfe**
Janusz-Korczak-Weg 1, 72072 Tübingen,
Telefon: 07071 360-554
- **Brückenhaus, Begegnungs- und Nachbarschaftszentrum**
Werkstraße 8, 72074 Tübingen,
Telefon: 07071 968807

- **Caritas Zentrum Tübingen**
Hechinger Straße 43, 72072 Tübingen,
Telefon: 07071 7962-0
- **Diakonisches Werk Tübingen**
Hechinger Straße 13, 72072 Tübingen,
Telefon: 07071 930470
- **Jugend- und Familienberatungszentrum, Landkreis Tübingen**
Bismarckstraße 110, 72072 Tübingen,
Telefon: 07071 207-6303
- **Kinderschutzbund Tübingen**
Keplerstraße 5, 72074 Tübingen,
Telefon: 07071 61334
- **Landratsamt Tübingen, Beratungsstelle für Schwangere/Paare**
Wilhelm-Keil-Straße 50, 72072 Tübingen,
Telefon: 07071 207-3303
- **pro familia Tübingen**
Sieben-Höfe-Straße 64, 72072 Tübingen,
Telefon: 07071 34151
- **Stadtteilsozialarbeit Waldhäuser Ost**
Berliner Ring 20, 72076 Tübingen,
(im Stadtteiltreff Waldhäuser Ost),
Telefon: 07071 6878015
- **Stadtteilsozialarbeit Weststadt**
Sindelfinger Straße 1/4, Kinderhaus
Aischbach, 72070 Tübingen,
Telefon: 07071 204-1722
- **VAMV – Verband alleinerziehender Mütter und Väter Tübingen**
Werkstraße 8, 72074 Tübingen,
Telefon: 07071 23517

Weitere Informationen:

www.tuebingen.de/kreisbonuscard

Weitere Angebote über den Landkreis hinaus

Landesfamilienpass (LFP)

Mit dem Landesfamilienpass können Familien viele verschiedene Ermäßigungen für Freizeitaktivitäten wie Schlösser, Museen, Gärten in Baden-Württemberg erhalten.

Für: Familien, mit mindestens drei Kindern, Alleinerziehende oder Familien mit geringem Einkommen.

Angebot:

- Gutscheinkarten für verschiedene Freizeitangebote

Weitere Informationen:

www.tuebingen.de/landesfamilienpass

Rund um Kindergarten und Schule

Zentrale Anmeldestelle Kindertagesbetreuung (ZAK)

Die ZAK ist die zentrale Anmeldeplattform (digital) für Kinder in Kinderkrippen und Kindergärten.

Für: Eltern, mit Kindern im Krippe-/Kindergartenalter.

Angebot:

- Anmeldung für die Kindertagesbetreuung
- **Anmeldung** für das neue Kindertageseinrichtungsjahr (Start September) immer **bis Ende Januar**

Weitere Informationen:

www.tuebingen.de/kitas

Telefonsprechzeiten und Kontakt:

Dienstag 10 bis 12 Uhr, Mittwoch 14 bis 16 Uhr, Donnerstag 10 bis 12 Uhr
Telefon: 07071 204-1456
zak@tuebingen.de

Früh- und Spätbetreuung an Grundschulen

Die Früh- und Spätbetreuung an Grundschulen ist mit KreisBonusCard Junior kostenlos. Dafür muss ein Antrag gestellt werden.

Weitere Informationen:

www.tuebingen.de/schulen

Projekt Interkulturelle Netzwerk Elternbildung Tübingen – INET

Mehrsprachige ehrenamtliche Elternbegleiter_innen (Multiplikator_innen) unterstützen Eltern mit eigener oder familiärer Zuwanderungsgeschichte bei ihren Fragen rund um die Themen Kita und Schule.

Für: Eltern, mit eigener oder familiärer Zuwanderungsgeschichte.

Angebot:

- Unterstützen bei Gesprächen in Kita und Schule
- informieren bei Fragen zu Kita und Schule
- dolmetschen und übersetzen
- Begleiten Eltern zu Elternabenden
- übernehmen Familienpatenschaften

Weitere Informationen:

www.tuebingen.de/inet

Kontakt:

Telefon: 07071 204-1469
lale.tipieser@tuebingen.de

Unterstützungsbedarf bei den Betreuungskosten Ihrer Kinder?

Schauen Sie sich die Leistungen der wirtschaftlichen Jugendhilfe an.

Weitere Informationen:

siehe Seite 5

Unterstützung bei der Kinderbetreuung

TüFa e. V. Babysitterbörse

Schmiedtorstraße 2/1, 72070 Tübingen

Kurzfristig eine Veranstaltung, ein wichtiger Termin, den Sie wahrnehmen müssen oder abends einmal mit Freunden treffen und keine Familie vor Ort? Dann bietet die Babysitterbörse eine Vermittlungsmöglichkeit, um passende Personen für das Babysitting zu finden.

TüFa e. V. Leihomas

Schmiedtorstraße 2/1, 72070 Tübingen

In Tübingen können Familien und Senior_innen über diese Vermittlungsbörse zusammenfinden. Um Kindern ohne Großeltern und Senior_innen ohne Enkelkinder eine bereichernde Beziehung zu ermöglichen.

Weitere Informationen:

www.tuefa-tuebingen.de

Kontakt:

Telefon: 07071 980513

info@tuefa-tuebingen.de

Lernangebote und Lernplätze

Eine Übersicht vieler kostenfreier Tübinger Angebote für Nachhilfe und Lernbegleitung sowie Plätze, wo Schüler_innen in Ruhe lernen können, gibt es unter diesem Link:

www.buefa-tuebingen.de/lernen

Kostenfreie Nachhilfe

Schulkinder können kostenlose Einzelnachhilfe erhalten.

Für: Kinder und Jugendliche,
mit KreisBonusCard Junior.

Auch über das BuT (siehe Seite 6) kann kostenfreie Nachhilfe beantragt werden.

Der Antrag muss vor Start der Nachhilfe beim Landratsamt gestellt werden.

Angebot:

Nachhilfe für alle Schularten, Klassen und Fächer

- kostenlos
- Einzelunterricht
- fachbezogen
- nach individuellem Hilfebedarf

Viele Angebote unter anderem bei:

- Deutscher Kinderschutzbund Tübingen e. V.
 - Mädchen*treff e. V.
 - K.I.O.S.K
- und vielen weiteren

Bitte um vorherige kurze Kontaktaufnahme

Weitere Informationen:

<https://www.buendnis-fuer-familie-tuebingen.de/Lernen>

Ferien / Freizeit

Städtisches Ferienangebot für Grundschüler_innen

Die Universitätsstadt Tübingen bietet in den Ferien eine ganztägige Betreuung für Grundschulkinder an verschiedenen Grundschulen an (wochenweise buchbar). Mit Kreis-BonusCard Junior ist das Angebot kostenfrei.

Städtisches Ferienangebot in Pfingst- und Sommerferien

Das städtische Ferienprogramm, bietet eine bunte Vielfalt an ein- und mehrtägigen Aktivitäten an.

Weitere Informationen:

www.tuebingen.ferienprogramm-online.de

Ferienangebote freier Träger

Eine Vielzahl an Ferienangeboten für ganze Tage/ Wochen findet man in der städtischen Feriendatenbank.

Diese ist dabei nach Ferien unterteilt und hilft bei der Übersicht.

An vielen Angeboten kann man mit der KreisBonusCard Junior zu einem ermäßigten Beitrag teilnehmen.

Weitere Informationen

zum städtischen Ferienangebot und der Feriendatenbank:

www.tuebingen.de/ferienangebote

Freizeit

Über das Bildungs- und Teilhabe-Paket kann man auf Antrag einen Zuschuss von monatlich 15 Euro für soziale und kulturelle Teilhabe bekommen, z. B. für Angebote im Sportverein oder der Musikschule. Zusätzlich gibt es mit der KreisBonusCard Junior in Tübingen viele Angebote im Bereich Sport, Musik, Kultur usw. zu stark reduzierten Preisen.

Weitere Informationen zu BuT und KBC:

siehe Seite 6

Kindergeburtstage

Familien, die den Geburtstag ihres Kindes mit Freunden und der Familie feiern möchten und zu Hause nicht genügend Platz haben, können mit der KreisBonusCard Junior für einen Pauschalbetrag von 25 Euro Räume bei verschiedenen Anbietern anmieten. Es gibt auch ermäßigte Angebotspakete mit Kreativangeboten oder Kino.

Weitere Informationen:

www.tuebingen.de/kreisbonuscard

Kleidung und Lebensmittel

„Stüble“ Kinderschutzbund
Keplerstraße 5, 72074 Tübingen

Im „Stüble“ erhalten Familien mit wenig Einkommen oder in Not geratene Eltern alles kostenlos, was sie für die Ausstattung ihrer Kinder benötigen.

Für: Personen mit Bezug von

- Bürgergeld (Nachweis)
- KreisBonusCard
- mit Vermittlungsschein einer Beratungsstelle
- Studierende mit Kind (Studienausweis und Ausweis des Kindes)

Angebot:

kostenfrei

- gebrauchte Kleidung für Kinder und Schwangere
- Erstausrüstung
- Spielwaren
- Möbel für Kinder und Jugendliche

Weitere Informationen:

<https://deutscher.kinderschutzbund-tuebingen.de/stueble/>

Kontakt:

Telefon: 07071 551372
info@kinderschutzbund-tuebingen.de

Tübinger Tafel e. V.

Eisenbahnstraße 57, 72072 Tübingen

Hier bekommen Sie sehr günstige Lebensmittel, die Sie selbst auswählen können (je nach Angebot).

Für: Personen, mit einer KreisBonusCard.

Angebot:

Abgabe von Lebensmitteln gegen eine geringe Gebühr, für Kinder kostenfrei

Wichtig zu wissen:

- Erwachsene zahlen 2 Euro pro Einkauf
- Einkauf läuft über die Tübinger Tafel Karte (TüTaKarte), diese wird bei Vorlage der KreisBonusCard in der Tafel ausgestellt, Einkaufszeiten werden zugeteilt

Weitere Informationen:

www.tuebingertafel.de

Kontakt:

Telefon: 07071 940694
info@tuebingertafel.de

Anmeldung für Neukund_innen:

Donnerstag 10 bis 11.30 Uhr,
KreisBonusCard und die Ausweise der ganzen Familie mitbringen

Backwaren vom Vortag

Froschgasse 10, 72070 Tübingen

Hier bekommen Sie günstig Brot, Brötchen, süße Stückchen und Pizza.

Für: alle

Weitere Informationen:

Kontakt:

Telefon: 07071 252366

Öffnungszeiten:

Montag bis Samstag 7.30 bis 20 Uhr

Fairteiler

Am Markt 1, 72070 Tübingen

Foodsharing: nimm raus oder tu rein

Für: alle

Weitere Informationen:

Öffnungszeiten:

Montag bis Donnerstag 8 bis 17 Uhr

Freitag 8 bis 16 Uhr

Gebrauchtwarenmarkt für Elektrogeräte

Fronländer 22, 72072 Bühl

Hier finden Sie preiswerte gebrauchte Markenelektrogeräte mit Garantie für den Haushalt. Waschmaschinen, Trockner, Spülmaschinen etc.

Für: alle

Weitere Informationen:

Kontakt:

Telefon: 07472 947683

www.dergebrauchtwarenmarkt.de

Umsonst- und Gebrauchtwaren

Zum Wegwerfen zu schade. Gebrauchte Waren weiterhin nutzen. In dieser Broschüre sind Umsonstläden, Reparaturcafés, Flohmärkte, Second-Hand-Läden und mehr aufgeführt.

Weitere Informationen:

www.tuebingen.de/gebrauchtwaren

Beratung und Hilfe

Internetdatenbank werhilftweiter.de

Unter werhilftweiter.de finden Sie Kontaktdaten und wichtige Informationen über alle Hilfsangebote im Landkreis Tübingen und Umgebung.

Weitere Informationen:

<https://www.werhilftweiter.de/>

Stadtteilsozialarbeit

In vier Tübinger Stadtteilen – Südstadt, Südliche Innenstadt, Nordstadt/ Waldhäuser Ost und Weststadt – gibt es hauptamtliche Stadtteilsozialarbeit.

Für: alle im Stadtteil

Angebot:

- allgemeine Sozialberatung und Gemeinwesenarbeit
- verschiedene Bildungs- und Begegnungsangebote
- Projekte für den Stadtteil

Weitere Informationen:

www.tuebingen.de/33982.html

**Stadtteilsozialarbeit im Brückenhaus
Begegnungs- und Nachbarschaftszentrum**
Werkstraße 8, 72074 Tübingen
Telefon: 07071 968807

Stadtteilsozialarbeit im Süden

Bürgertreff NaSe der kit jugendhilfe

Janusz-Korczak-Weg 1, 72072 Tübingen
Telefon: 07071 360-554

Stadtteilsozialarbeit Waldhäuser Ost

Berliner Ring 20, 72076 Tübingen,
(im Stadtteiltreff Waldhäuser Ost)
Telefon: 07071 6878015

Stadtteilsozialarbeit Weststadt

Sindelfinger Straße 1/4, Kinderhaus Aisch-
bach, 72070 Tübingen
Telefon: 07071 204-1722

Lebens- und Sozialberatung des Diakonischen Werks

Villa Metz
Hechinger Straße 13, 72072 Tübingen

*Wenn Sie Probleme und Sorgen haben,
bekommen Sie hier Hilfe, Informationen
und Beratung.*

Für: alle

Angebot:

- wirtschaftliche und sozialrechtliche Beratung
- Unterstützung in sozialen und materiellen Notlagen
- Hilfe mit Formularen und bei Behördengängen durch Behördenpaten
- Lebensberatung
- Kurberatung

Weitere Informationen:

www.evangelischer-kirchenbezirk-tuebingen.de

Kontakt (bitte vorher Kontakt aufnehmen):

Telefon: 07071 9304-70

diakonie.tuebingen@elk-wue.de.

Allgemeine Sozialberatung Caritas-Zentrum Tübingen

Hechinger Straße 43, 72072 Tübingen

*Wenn Sie Probleme und Sorgen haben,
bekommen Sie hier Hilfe, Informationen
und Beratung.*

Für: alle

Angebot:

- Beratung zu allen sozialen Problemen
- Beratung zu sozialrechtlichen Fragen
- Aufzeigen von Möglichkeiten und Ansprüchen
- Kontaktaufnahme mit Behörden und Einrichtungen

Weitere Informationen:

www.caritas-schwarzwald-gaeu.de

Kontakt (bitte vorher Kontakt aufnehmen):

Telefon: 07071 7962-0

Jugend- und Familienberatungszentrum

Bismarckstraße 110, 72072 Tübingen

*Im Jugend- und Familienberatungszentrum
Tübingen bekommen Eltern, Kinder und
Jugendliche Beratung sowie Informationen
über Angebote und Unterstützungsmög-
lichkeiten im Landkreis Tübingen.*

Für: Eltern, Kinder und Jugendliche

Angebot:

Beratung und Informationen zu Angeboten und Hilfen im Landkreis zu den Themen:

- **Gesundheit:** Vorsorge und medizinische Betreuung während der Schwangerschaft, Geburt und dem Leben mit einem Baby und Kleinkind
- **Entwicklung / Erziehung:** Wenn Sie Fragen zu der Entwicklung Ihres Kindes haben, besorgt sind oder Rat/ Hilfe suchen
- **Besondere Lebenslagen:** beispielsweise Arbeitslosigkeit, plötzliche Erkrankung oder Trennung von Partner_innen
- **Frühe Hilfen:** Beratung, Begleitung, Unterstützung für Eltern von Null- bis Dreijährigen, Elternkurse, Beratung und Information zum STÄRKE – Programm

Weitere Informationen:

www.staerke-kreis-tuebingen.de > Frühe Hilfen

Weitere Informationen:

www.kreis-tuebingen.de > Stichwort: JFBZ

Kontakt:

Telefon: 07071 207-6303

pro familia

Sieben-Höfe-Straße 64, 72072 Tübingen

Angebot für Menschen, Einzelpersonen, Paare und Familien, unabhängig von Religion, Herkunft, sexueller Orientierung und Alter sowie für Menschen mit einer Behinderung.

Für: alle

Beratungsangebot:

- Schwangerschaft
- Partnerschaft
- Erziehungsberatung
- Rechtsinformation
- Kinderschutz

Weitere Informationen:

www.profamilia.de/tuebingen

Kontakt:

Telefon: 07071 34151

tuebingen@profamilia.de

Wegweiser für Eltern mit Kindern

In der Broschüre des Landkreises Tübingen finden Sie alle Institutionen und Anbieter mit Kontaktadressen und Sprechzeiten aufgelistet.

Für: Eltern mit Kindern von null bis drei Jahren

Weitere Informationen:

www.kreis-tuebingen.de > Jugend- und Familienberatungszentrum

VAMV (Verband alleinerziehender Mütter und Väter) Tübingen

Werkstraße 8, 72074 Tübingen

Hier bekommen Alleinerziehende und ihre Familien Information und Unterstützung in persönlichen Krisen, bei familiären Konflikten oder bei Problemen der Existenzsicherung.

Für: Alleinerziehende Eltern, Eltern im Trennungsprozess

Angebot:

- Beratung: zu Elternschaft, Alleinerziehen, Konflikte, Trennung, berufliche Orientierung und Wiedereinstieg, Unterstützung bei Wohnungssuche, Ämtern, Vermittlung an Hilfeeinrichtungen
- Anlauf- und Kontaktstelle: regelmäßig Sonntagsbrunch als Treffpunkt für Alleinerziehende
- Hilfe zur Selbsthilfe: Selbsthilfetreffs, Gesprächsgruppen und Infoveranstaltungen
- Mediation: Vermittlung bei Streitfragen

Weitere Informationen:

www.vamv-tuebingen.de

Kontakt:

Telefon: 07071 23517

Tübinger Arbeitslosentreff

Neckarhalde 40, 72070 Tübingen

Treffpunkt und Anlaufstelle für Austausch und Kontakt oder um Hilfe in schwierigen Situationen zu bekommen.

Für: Arbeitslose und Beschäftigte mit geringem Einkommen

Angebot:

- Beratung (nach Terminvereinbarung über das Telefon)
- Hilfe beim Ausfüllen von Formularen
- Begleitung zu Ämtern und Behörden
- Unterstützung durch Behördenpaten
- Hilfe beim Zusammenstellen von Unterlagen
- offener Mittagstisch und offenes Frühstück (an bestimmten Tagen)

Weitere Informationen:

www.prekaercenter.de

Kontakt:

Telefon: 07071 400648

Montag bis Mittwoch:

9 bis 12.30 Uhr und 13 bis 15 Uhr

Donnerstag:

9 bis 12.30 Uhr und 13 bis 16 Uhr

Freitag: 9 bis 13 Uhr

Schuldenberatung

Verein für Schuldnerberatung e. V. und Landkreis Tübingen

Villa Metz

Hechinger Straße 13, 72072 Tübingen

Wenn Sie Schulden oder Probleme mit Geld haben, bekommen Sie hier Unterstützung und Informationen.

Für: alle

Angebot:

- Unterstützung, um Überblick über die eigene finanzielle Situation zu erlangen
- Beratung bei Überschuldung
- Kontaktaufnahme und Vereinbarungen mit Gläubigern
- Tilgungsplan
- Verbraucherinsolvenzverfahren

Weitere Informationen:

www.schuldnerberatung-tuebingen.de

Kontakt:

Beratung nur nach telefonischer

Anmeldung:

Telefon: 07071 930480 oder

07071 9304871

Anlaufstelle für sexuelle Gewalt

Tima e. V.

Tübinger Initiative für Mädchenarbeit

Hirschauer Straße 1, 72070 Tübingen

Hier erhalten Jugendliche, Angehörige und Fachkräfte Beratung und Hilfe über sexualisierte Gewalt.

Für: Jugendliche, Angehörige und Fachkräfte

Weitere Informationen:

<https://www.tima-ev.de/sexualisierte-gewalt-hilfe-und-praevention>

Telefonische Kontaktzeiten:

Dienstag und Mittwoch:

9 bis 12.30 Uhr

Donnerstag:

9 bis 12.30 Uhr und 14 bis 16 Uhr

Telefon: 07071 763006

Beratungshandy: 0163 3014895

Willkommen in Tübingen.

Broschüre in mehreren Sprachen

Eine hilfreiche Übersicht zu Anlaufstellen, sozialen Beratungsangeboten, Sprachkursanbietern und Vereinen sowie Bildungs- und Kultureinrichtungen in Tübingen.

Weiter Informationen:

www.tuebingen.de/willkommensbroschuere

Beratung und Information für Studierende

Universität Tübingen Familienbüro

Hier erhalten Sie Informationen und Beratung bezüglich dem „Spagat“ zwischen Studium, Familie und Pflegeaufgaben

Für: Studierende

Weitere Informationen:

<https://uni-tuebingen.de/einrichtungen/gleichstellung/gleichstellungsbeauftragter/familienbuero/>

Kontakt:

Wilhelmstraße 19, 72074 Tübingen,

Raum 029, 031 und 033

care@equity.uni-tuebingen.de

Termine und Beratung nach Vereinbarung:

Montag bis Donnerstag 9 bis 12 Uhr

Außergerichtliche Rechtsberatung und Vertretung

Amtsgericht Tübingen
Doblerstraße 14, 72074 Tübingen

Erste Anlaufstelle bei Problemen, für die Sie eine rechtliche Beratung/Vertretung benötigen.

Für: Personen mit geringem Einkommen

Angebot:

- Sie können entweder einen Berechtigungsschein beantragen, mit dem Sie zu einer Rechtsanwältin /einem Rechtsanwalt Ihrer Wahl gehen können.
- Oder Sie können sich vor Ort im Amtsgericht von einer Rechtsanwältin / einem Rechtsanwalt beraten lassen (dienstags von 10 bis 12 Uhr).

Wichtig zu wissen:

Die Beratungshilfe ist kostenlos, bitte informieren Sie sich vorher, welche Unterlagen Sie mitbringen müssen.

Weitere Informationen:

www.amtsgericht-tuebingen.de

Stabsstelle Klima- und Umweltschutz Universitätsstadt Tübingen

Rathaus, Am Markt 1, 72070 Tübingen

Kostenlose Beratung zu Energiefragen und Klimaschutz.

Für: alle

Angebot:

Telefonische oder persönliche Beratungen rund um Energiesparen und Klimaschutz sowie die städtischen Förderprogramme

Weitere Informationen:

www.tuebingen-macht-blau.de/beratung

Kontakt:

Telefon: 07071 204-1800
umwelt-klimaschutz@tuebingen

Angebote für Jugendliche

Städtische Jugendräume und selbstverwaltete Jugendtreffs

Hier können Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene kochen, basteln, Freunde treffen, Musik hören, Sport treiben, Filme schauen, Billard oder Tischfußball spielen, Feste feiern und vieles mehr. In den städtischen Jugendräumen betreuen sozialpädagogische Fachkräfte die Besucher_innen, in den selbstverwalteten Jugendtreffs kümmern sich die Jugendlichen selbst um den Betrieb.

Weitere Informationen:

www.tuebingen.de/jugendraeume



BRICKS-Jugendcafé Tübingen

Europastraße 17, 72072 Tübingen

Ein Raum für vielfältige Aktivitäten: Ob zum Freund_innen treffen, Spiele spielen, gemeinsam Mittagessen, kreativ werden oder einfach nur zum Entspannen.

Weitere Informationen:

<https://www.jugendcafe-tuebingen.de>

SCHÜLI

Neckarhalde 40, 72070 Tübingen

Im Schüli gibt leckeres, Mittagessen, einen Platz um sich aufzuhalten, zum Chillen, Kickern, Hausaufgaben machen, Basteln, Spielen, Lesen, Reden und für gemeinsame Aktionen.

Für: Inhaber_innen der KBC und KBCextra ist das Mittagessen kostenfrei.

Weitere Informationen:

<https://www.evangelische-gesamtkirchengemeinde-tuebingen.de/einrichtungen/oekumenischer-schuelertreff>

Jugendberatung

K.I.O.S.K - Kontakte. Information. Orientierung. Selbständigkeit. Kooperation.

Kontakt- und Anlaufstelle zur Berufsorientierung für junge Menschen.

Offenes Beratungsangebot für alle Fragen und Anliegen im Übergang Schule-Beruf und Weitervermittlung an entsprechende Stellen.

Für: Junge Menschen bis 27 Jahre im Landkreis Tübingen

Weitere Informationen:

Telefon: 07071 7639455
kiosk@kit-jugendhilfe.de
www.kit-jugendhilfe.de/angebote/kiosk

Anlaufstelle für sexuelle Gewalt

Tima e. V.
Tübinger Initiative für Mädchenarbeit
Hirschauer Straße 1, 72070 Tübingen

Hier erhalten Jugendliche, Angehörige und Fachkräfte Beratung und Hilfe über sexualisierte Gewalt.

Für: Jugendliche, Angehörige und Fachkräfte

Weitere Informationen:

<https://www.tima-ev.de/sexualisierte-gewalt-hilfe-und-praevention>

Telefonische Kontaktzeiten:

Dienstag und Mittwoch:
9 bis 12.30 Uhr
Donnerstag:
9 bis 12.30 Uhr und 14 bis 16 Uhr
Telefon: 07071 763006
Beratungshandy: 0163 3014895

Jugendschuldenberatung

Verein für Schuldnerberatung e. V. und Landkreis Tübingen

Villa Metz
Hechinger Straße 13, 72072 Tübingen

Hier erhalten Jugendliche und junge Erwachsene Infos und Unterstützung, wenn sie Schulden oder Probleme mit Geld haben.

Für: Junge Menschen bis 25 Jahre im Landkreis Tübingen

Angebot:

- Informationen und Hilfe bei Vertragsabschlüssen, Ratenzahlungen, neuen Anschaffungen, Privatinsolvenz
- Fragen zu Mahnverfahren oder Gerichtsvollzieher
- Beratung zu Schulden, Umgang mit Geld, Inkassoproblemen usw.

Weitere Informationen:

www.jugendschuldenberatung-tuebingen.de

Kontakt:

Telefon: 07071 930480 oder 07071 9304871
h.gutbrod@kreis-tuebingen.de
sms oder WhatsApp: 0157 57931040

Familienangebote

Offene Familientreffs

In vielen Stadtteilen gibt es offene Familientreffs – einfach vorbeikommen!

Für: alle Kinder und Eltern im Stadtteil

Angebot:

Treffen und Austausch mit Kaffee und Tee, Kontakte knüpfen, spielen oder sich einen Rat holen. Die Teilnahme ist kostenlos.

Weitere Informationen:

www.tuebingen.de/familien > Freizeit und Treffpunkt > Offene Familientreffs

Winterspielstuben

Wohin mit den Kindern in der nasskalten Jahreszeit?

In den Winterspielstuben verschiedener Tübinger Einrichtungen können Babys, Kleinkinder und Geschwister im Warmen spielen. Mütter, Väter, Großeltern trinken nebenbei eine Tasse Kaffee oder Tee.

Für: Familien

Weitere Informationen:

aktuelle Termine im Winterhalbjahr unter: www.tuebingen.de/winterspielstuben

elkiko Familienzentrum Tübingen e. V.

Lilli-Zapf-Straße 17, 72072 Tübingen

Das elkiko in Tübingen bietet in gemütlicher Atmosphäre verschiedene Café-Treffen für Eltern, darunter auch internationale Themen-Cafés wie das Zwei-Kulturen Café und spezielle Angebote für Familien mit unterschiedlichen kulturellen Hintergründen.

Für: Familien

Angebot:

- Offenes Café
- Eltern Café
- Väterbrunch
- Winterspielstube
- Babybrunch
- Gesprächsrunden

Weitere Informationen:

www.elkiko.de

Familien Bildungsstätte Tübingen (FBS)

Die Familien-Bildungsstätte Tübingen e. V. bietet Bildungs- und Begegnungsmöglichkeiten für Menschen aller Altersgruppen, fördert persönliche und erzieherische Entwicklung und Orientierung in einer christlich geprägten, offenen und vertrauensvollen Atmosphäre.

Für: Familien

Angebot:

- Bildungsangebote für alle Altersgruppen
- Unterstützung der Erziehungs- und Beziehungskompetenz von Eltern
- Kurse zu verschiedenen Themen (z. B. Altersvorsorge, Zirkus)
- Unterstützung bei Sinn- und Glaubensfragen

Weitere Informationen:

www.fbs-tuebingen.de

Tübinger Stadtteiltreffs

Sie sorgen für eine lebendige Nachbarschaft und bringen Familien, Alleinerziehende, Kinder, Jugendliche und Senioren zusammen.

Für: alle im Stadtteil

Angebot:

Freizeit- und Kulturangebote, sich treffen, spielen, internationale Kochabende, Fahrradwerkstätten, Beratung und mehr.

Weitere Informationen:

www.tuebingen.de/stadtteiltreffs

Broschüre Stadtteiltreffs

Familien-Ferienstätten

Hier gibt es für jede Familie die passende Erholung: familienfreundliche Unterkünfte, vielfältige Freizeitangebote, inklusive pädagogische Programme – von Selbstversorgung bis Vollpension, auch für Menschen mit besonderen Bedürfnissen und in schwierigen Lebenslagen, mit Unterstützung bei Zuschüssen, für unvergessliche gemeinsame Erlebnisse.

Weitere Informationen:

www.urlaub-mit-der-familie.de/

Besondere Lebenslagen

Frühe Hilfen

Die Frühen Hilfen im Landkreis Tübingen bieten freiwillige, kostenlose und vertrauliche Beratung sowie Unterstützung für (werdende) Eltern und Familien mit Kindern von null bis drei Jahren zu gesundheitlichen Themen und alltäglichen Herausforderungen.

Für: (werdende) Eltern und Familien mit Kindern von null bis drei Jahren

Angebot:

- Vermittlung zu Unterstützungen und Angeboten
- Elterntreffs
- Elternkurse
- Beratung

Weitere Informationen:

www.familie-leben.info/fruehe-hilfen.html

Projekt Efa –

Entlastung für Alleinerziehende

Alleinerziehende können hier Kinderbetreuung erhalten, zur Entlastung im Alltag.

Für: Alleinerziehende mit geringem Einkommen

Angebot:

- Betreuung der Kinder durch erfahrene Babysitter und Nachbarschaftshilfen
- Entlastung im Alltag, beispielsweise durch Haushaltshilfe

Weitere Informationen:

www.tuefa-tuebingen.de > *hilfsangebote > efa-Entlastung für Alleinerziehende*

Kontakt:

Bitte nehmen Sie mit den Vermittlungsstellen Kontakt auf:

- Beratungsstelle für Schwangere/Paare des Landratsamts, Telefon: 07071 207-3303
- Verband alleinerziehender Mütter und Väter, Telefon: 07071 23517
- pro familia, Telefon: 07071 34151
- Sozial- und Lebensberatung im Diakonischen Werk, Telefon: 07071 930470
- Caritaszentrum, Telefon: 07071 79620
- Tübinger Familien und Altenhilfe e. V., Telefon: 07071 980513

Frühförderung Tübingen

Die Frühförderstelle Tübingen hilft Kindern von null bis sechs Jahren mit (drohender) Behinderung, indem verschiedene Fachleute zusammenarbeiten und die Eltern einbeziehen, um das Kind in seiner Entwicklung zu unterstützen.

Für: Kinder mit (drohender) Behinderung zwischen null bis sechs Jahren

Angebot:

- Frühförderung für Kinder von null bis sechs Jahren mit (drohender) Behinderung
- Interdisziplinäre Zusammenarbeit von Fachkräften
- Einzelförderung in Wahrnehmung, Entwicklung und Bewegung
- Förderung einmal wöchentlich, zu Hause, im Kindergarten oder in der Frühförderstelle
- Heilpädagogische und Psychomotorik Gruppen
- Beratung von Eltern und Fachkräften

Weitere Informationen:

www.kbf.de/fruehfoerderung-tuebingen/

Kontakt:

Telefon: 07071 9168-23

ffs-tue@kbf.de

Beratungs- und Sozialdienst (Landkreis Tübingen)

Der Beratungs- und Sozialdienst des Landkreises Tübingen bietet Menschen mit Behinderungen und deren Angehörigen kostenlose Beratung und Unterstützung, um eine selbstbestimmte Lebensführung zu ermöglichen und informiert zu Leistungen der Eingliederungshilfe und Teilhabe.

Für: Menschen mit Behinderung und deren Angehörige

Angebot:

- Kostenlose Beratung für Menschen mit Behinderungen und deren Angehörige
- Unterstützung in Bereichen: soziale Teilhabe, Freizeit, Wohnen, Bildung und Arbeit
- Beratung vor Antragstellung möglich
- Gespräche vor Ort, telefonisch oder im Landratsamt
- Unabhängige Beratung zu Rehabilitations- und Teilhabeleistungen

Weitere Informationen:

www.kreis-tuebingen.de/soziales/teilhabe/bsd

EUTB

Ergänzende unabhängige Teilhabeberatung der PRO RETINA Deutschland e. V.

Hechinger Straße 94, 72072 Tübingen

Beratung kostenlos, individuell und unabhängig.

Für: Menschen mit einer Behinderung, von Behinderung bedrohte, chronisch Kranke sowie Angehörige

Angebot:

- Beratung im Vorfeld von Leistungen
- Auf Augenhöhe
- Ergänzend zur Beratung von anderen Stellen

Weitere Informationen:

Telefon: 07071 9898398

www.pro-retina.de/eutb

Eltern für Inklusion (Elfi)

ELFI ist eine Gruppe von Eltern, die sich für Inklusion im Landkreis einsetzen und regelmäßig Veranstaltungen und Stammtische organisieren.

Für: alle

Angebot:

- Inklusions-Stammtische
- Austausch Vernetzung

Weitere Informationen:

www.tue21.de/elfi_home/

Alphabetisierungskurse

InFö e. V. – Integration fördern

Mauerstraße 2, 72070 Tübingen

Hier erhalten deutsche Muttersprachler_innen und langjährig in Deutschland lebende Migrant_innen mit geringen schriftsprachlichen Kompetenzen vertiefte Kenntnisse in den Kernkompetenzen Lesen, Schreiben und Rechnen.

Für: Muttersprachler_innen und Migrant_innen mit geringen Deutschkenntnissen

Weitere Informationen:

<https://infoe-tuebingen.de/alphabetisierungskurse/>

Kontakt:

Montag bis Donnerstag

9 bis 13 Uhr und 13.30 bis 17 Uhr

Telefon: 07071 9798219

kiess@infoe-tuebingen.de

Notrufnummern

Behörde/Institution	Rufnummer	Erläuterung
Polizei Notruf	110	nicht medizinische Notsituationen, Straftaten, schwere Verkehrsunfälle
Feuerwehr / Rettungsdienst	112	schwere Unfälle, Herzschmerzen (Infarkt) und Kollaps, Luftnot, Bewusstlosigkeit, Lähmungen, Schlaganfall, Vergiftung und Verbrennung, akute Schmerzen
Ärztlicher Bereitschaftsnotdienst (alle Arzt-Notdienste)	116 und 117	Arztsuche am Wochenende und Beratung
Telefonseelsorge	08001 11 01 11 08001 11 01 22	Probleme und Krisen, z. B. Probleme mit dem Partner, Mobbing in der Schule und am Arbeitsplatz, Arbeitsplatzverlust, Sucht, Krankheit, Einsamkeit, Sinnkrise, spirituelle Fragen
Hilfstelefon Schwangere in Not – anonym und sicher	0800 40 40 020	Anonyme Beratung, vertrauliche Geburt
Kinder- und Jugendtelefon	0800 1 11 03 33	Probleme von Kindern und Jugendlichen, Web-Sorge, sexueller Missbrauch
Behördennotruf	115	Verwaltungsfragen aller Art
Elterntelefon	0800 1 11 05 50	Erziehungsfragen, Web-Sorge, sexuelle Misshandlung der Kinder, alle Probleme von Eltern rund um ihre Kinder
Gewalt gegen Frauen	08000 116 016	Hilfetelefon, Unterstützung für Frauen in Not
Giftnotruf	0761 19240	

Schlusswort

Vielleicht finden Sie Fehler in dieser neuen Broschüre.

Oder etwas fehlt.

Bitte sagen Sie uns das.

Vielleicht wollen Sie auch Anregungen geben.

Wir freuen uns über Ihre Meinung.

Universitätsstadt Tübingen

Familienbeauftragte

z.Hd. Kerstin Koch

Derendinger Straße 50

72072 Tübingen

Kontakt:

Telefon: 07071 204-2413

kerstin.koch@tuebingen.de

Sie wollen die Broschüre haben?

Die Broschüre finden Sie im Rathaus Foyer sowie an vielen weiteren Informationsstellen der Stadt.

Die Broschüre finden Sie auch Digital im Internet.



Universitätsstadt Tübingen
Kinderchancen



TEAM *Tübingen* ZUKUNFT



Begleite mit uns in Kitas und Schulen die Talente von morgen.

Starte jetzt in unseren
städtischen Kitas und
werde Teil des Teams!



team-tuebingen.de

t Tübingen
Universitätsstadt