

**K o m p a s s**  
**f ü r**  
**B e r u f s r ü c k k e h r e r i n n e n**  
**- 2008 -**

Eine Anleitung  
zum erfolgreichen Wiedereinstieg  
nach der Familienphase

mit Beratungs- und Anlaufstellen in Köln



**Bundesagentur für Arbeit**  
Agentur für Arbeit Köln

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



## **Impressum:**

Herausgeber:

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

in Kooperation mit:

„Netzwerk Wiedereinstieg – Region Köln“

Verantwortlich für Entwicklung und Konzeption:

Beauftragte für Chancengleichheit am  
Arbeitsmarkt

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

im Auftrag des Netzwerk W-Region Köln

Sabine Cürten  
Dipl. Psychologin

Im Gartenhof 7  
51105 Köln  
Tel. 0160-144 39 49  
[s.cuerten@netcologne.de](mailto:s.cuerten@netcologne.de)  
[www.sabine-cuerten.de](http://www.sabine-cuerten.de)

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

## Inhaltsverzeichnis:

1	Vorwort .....	4
2	Einleitung -Starten Sie durch! .....	5
3	Erste Informationen einholen .....	5
4	Sich beruflich orientieren .....	6
4.1	Was kann ich? .....	7
4.2	Was will ich? .....	7
4.3	Was brauche ich noch? .....	7
4.4	Unterstützung bei der beruflichen Orientierung.....	7
5	Kinderbetreuung regeln .....	9
6	Bildung auffrischen.....	10
6.1	Schul-, Berufs- und Hochschulabschlüsse nachholen .....	10
6.2	Ausländische Schul- und Berufsabschlüsse anerkennen lassen .....	11
6.2.1	Schulabschlüsse anerkennen lassen.....	12
6.2.2	Berufsausbildungen oder Studium anerkennen lassen .....	12
6.3	Fortbildungen, Weiterbildungen oder Qualifizierungen .....	13
6.4	Finanzierungsmöglichkeiten von Fortbildungen, Qualifizierungen und Weiterbildungen .....	16
6.4.1	Bildungsgutschein (BGS).....	16
6.4.2	Bildungsscheck.....	16
6.4.3	Meisterbafög .....	16
6.4.4	Schüler- und Studentenbafög, Bildungskredite .....	16
6.4.5	Ermäßigungen der Teilnahmegebühren für Fortbildungen.....	17
7	Berufs- und Arbeitserfahrung sammeln .....	17
8	Sich bewerben.....	19
8.1	Suche nach Arbeitsstellen .....	19
8.2	Bewerbungsmappe und Bewerbungswege.....	19
8.3	Vorstellungsgespräche .....	19
8.4	Anlaufstellen für Hilfsangebote bei der Suche nach Arbeitsstellen, der Bewerbung und bei Vorstellungsgesprächen.....	20
9	Hilfen in Notlagen .....	21
9.1	Angebote für Frauen.....	22
9.2	Angebote für Eltern .....	23
10	Anhang: Anschriften der Anlaufstellen.....	24
11	Nützliche Internet-Links .....	41

# 1 Vorwort

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

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

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

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

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

Sie sehen: Sie sind in Köln nicht allein gelassen mit Ihrem Wunsch, wieder in den Beruf einzusteigen. Das möchten wir Ihnen mit diesem Kompass greifbar machen. Wir freuen uns, dass wir durch die Zusammenarbeit mit dem "Netzwerk W – Region Köln", einer Initiative des Landes Nordrhein-Westfalen, die Kölner Einrichtungen noch vollständiger als bislang abbilden können.

Agentur für Arbeit Köln  
Vorsitzender der Geschäftsführung

Peter Welters

Beauftragte für Chancengleichheit am  
Arbeitsmarkt

Eva Pohl

## 2 Einleitung -Starten Sie durch!

Den (Wieder-) Einstieg erfolgreich planen.

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

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

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

### So können Sie den Kompass nutzen:

1. Sie lesen von Punkt 1 bis Punkt 9 alles nacheinander durch, dann bekommen Sie einen Eindruck, welche Fragen Sie überhaupt klären sollten und auch in welcher Reihenfolge.
2. Sie wissen schon, zu welchem Punkt Sie Hilfe möchten? Dann schauen Sie direkt beim jeweiligen Punkt nach, dort finden Sie dann die Namen der einzelnen Anlaufstellen und eine kurze Information über das Angebot, die Voraussetzungen und die Kosten
3. Sie suchen eine bestimmte Einrichtung? Dann suchen Sie im Anhang nach alphabetischer Reihenfolgen nach der Anschrift, Telefon-Nummer und näheren Informationen zu den Einrichtungen

## 3 Erste Informationen einholen

Der Besuch von Informationsveranstaltungen, auf denen zunächst unverbindlich und auch anonym über die Möglichkeiten des Wiedereinstiegs informiert wird, ist ein guter erster Anfang auf dem Weg in den Beruf. Bei solchen Veranstaltungen werden Informationen, Anlaufstellen und Erfahrungen weitergegeben. Hier kann man andere Frauen treffen, die in ähnlicher Lage sind und sich zunächst erst einmal eine kleine Übersicht verschaffen, wo Hilfsangebote zu finden sind und sich mit Fragen an die Vortragenden wenden.

Sollte eine Informationsveranstaltung nicht der richtige Einstieg sein, besteht auch die Möglichkeit, sich über Broschüren, im Internet, bei der Hotline W und im Berufsinformationszentrum (BIZ) zu diesem Thema zu informieren. Hier einige Beispiele:

### **Agentur für Arbeit Köln**

**Angebot 1:** „Zurück in den Beruf“ – Informationsveranstaltung für Berufsrückkehrerinnen und Berufsrückkehrer, 1x im Monat

**Voraussetzungen/Kosten:** keine/keine

**Angebot 2:** Berufsinformationszentrum (BIZ)

Informationsmappen zu Aus- und Weiterbildung, Broschüren rund um das Thema „Arbeit und Beruf“, Computer für Stellensuche und Online -Datenbanken (BerufeNet, KURSNET, Virtueller Arbeitsmarkt/Internet-Job-Börse), Beruf Bildung Zukunft (BBZ) Heft 7: Frauen und Beruf, Kompass der Berufsrückkehrerin und Berufsrückkehrer 2008,

**Voraussetzungen:** keine

**Kosten:** keine

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

**Angebot:** Infoveranstaltung 1x im Monat

**Voraussetzungen:** Interesse, unbedingt vorher anmelden

**Kosten:** keine

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

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

**Voraussetzungen:** keine

**Kosten:** keine

### **Hotline W**

**Angebot:** Fragen zur Berufsrückkehr können gestellt werden, welche die Bereiche Familie und Beruf oder berufliche Orientierung betreffen (ab April 2008)

**Voraussetzungen:** keine

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

### **Internet W**

**Angebot:** Datenbank mit allen Angeboten für Berufsrückkehrerinnen (ab April 2008)

**Voraussetzungen:** Internetzugang

**Kosten:** Kosten für Internet/Telefon

## **4 Sich beruflich orientieren**

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

Anlaufstellen unter Punkt 4.4

## 4.1 Was kann ich?

Welche Berufsausbildung, Erfahrung, Fähigkeiten, und Stärken kann ich vorweisen?

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

Anlaufstellen unter Punkt 4.4

## 4.2 Was will ich?

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

Anlaufstellen unter Punkt 4.4

## 4.3 Was brauche ich noch?

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

Anlaufstellen unter Punkt 4.4

## 4.4 Unterstützung bei der beruflichen Orientierung

Hier finden Sie Anlaufstellen, die Ihnen bei den Punkten (4.1-4.3) Hilfestellung anbieten.

### **Agentur für Arbeit Köln**

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

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

**Kosten:** keine

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

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

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

**Kosten:** keine

### **ArbeitslosenBürgerCentrum Höhenhaus**

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

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

**Voraussetzungen:** keine

**Kosten:** keine

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

#### **Fachdienst für Integration und Migration / Integrationsagentur**

**Angebot:** Beratung und Projekte für Frauen zur Verbesserung der Deutschkenntnisse und zur beruflichen Orientierung.

Inhalte: Anerkennung von Abschlüssen, berufliche Integration und Vermittlung

**Voraussetzungen:** Migrantinnen

**Kosten:** keine

### **Christliche Sozialhilfe Köln (CSH)**

**Angebot:** Maßnahmen zur Feststellung von Fähigkeiten und Neigungen einer Person (Profiling) für einen Integrationsjob im Bereich Hauswirtschaft und Ernährung

**Voraussetzungen:** ALG-II Bezug, Interesse an Hauswirtschaft und Ernährung;

**Kosten:** übernimmt bei Bewilligung die ArGe

### **Expertinnenberatungsnet Köln e.V.**

**Angebot:** Einzelberatung mit einer Expertin zur Entwicklung und Erschließung von beruflichen Lösungen

**Voraussetzungen:** keine

**Kosten:** telefonische Vereinbarung/ 1 Beratungsstunde: 30,00 €, Beratungspaket von ca. 6 Stunden: 150 €

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

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

**Voraussetzungen:** Frauen ab 18 Jahren

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

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

**Angebot 1:** Arbeitslosenzentrum:

Einzelberatung (auch in persischer, russischer und türkischer Sprache möglich) und Gruppenangebote zur beruflichen Orientierung, Hilfe bei Bewerbungen

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

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

**Angebot 2:** Jobbörse für Frauen

Einzelberatung und Gruppenangebote zur beruflichen Orientierung, Einzelberatung in persischer, russischer und türkischer Sprache, Hilfe bei Bewerbung und Stellensuche

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

**Kosten:**, keine

**Angebot 3:** Zeit für Zukunft

**Angebot:** Gruppen und Einzelangebote zur beruflichen Orientierung, Hilfe bei Bewerbung und Stellensuche

**Voraussetzungen/Kosten:** allein erziehende Frauen unter 25 Jahren, die Alg II beziehen

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

**Angebot:** Persönliche Beratung, Maßnahmen zur Feststellung von Fähigkeiten und Neigungen einer Person (Kompetenzcheck)

**Voraussetzungen:** Alg I+II, Frauen ohne Leistungsbezug, mit/ohne Ausbildung, Grundkenntnisse in der deutschen Sprache, Lesen und Schreiben können

**Kosten:** Beratung kostenfrei – Kompetenzcheck 125 Euro inkl. Beratung

### **Kölner Arbeitslosen Zentrum KALZ**

**Angebot:** „Club der Arbeitssuchenden“ ,

Persönliche Kurzberatung zum Wiedereinstieg

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



**Kosten:** Kostenübernahme der Behörden für ALG I + ALG II-Beziehende auf Nachfrage möglich + für nicht Leistungsbeziehende ggf. Eigenbeteiligung

### **Vingster Treff**

#### **Jobbörse für Frauen**

**Angebot:** Einzelberatung, Gruppenangebote

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

**Kosten:** keine

## **5 Kinderbetreuung regeln**

Wer betreut meine Kinder, während ich arbeiten gehe?

Erst wenn die Kinder gut untergebracht sind, lässt sich in Ruhe arbeiten gehen, daher steht auch dieser Punkt, vor der eigentlichen Bewerbung um eine Arbeitsstelle. Das gilt besonders für Frauen, bei denen kein wirtschaftlicher Grund für eine Berufstätigkeit besteht, da diese ihren Einstieg langfristig planen können. Beim Ausschuchen der passenden Kinderbetreuung sollten Sie auch ungewöhnliche Lösungen und Kombinationen von Betreuungsmöglichkeiten in Betracht ziehen, wenn die Betreuung durch Kindertagesstätte und Schule nicht passend für Ihre Berufstätigkeit sind. Die klassischen Jobs für Mütter, mit einer Arbeitszeit von 9-12, werden aufgrund der flexiblen Arbeitswelt immer seltener. Überlegen Sie daher, ob auch andere Arbeitszeiten möglich sind (z.B. 2-3 Tage Vollzeit pro Woche usw.).

### **Agentur für Arbeit Köln**

**Angebot:** Finanzielle Unterstützung der Kinderbetreuung während einer geförderten Maßnahme der beruflichen Weiterbildung oder Eignungsfeststellung („Kinderbetreuungskosten“)

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

**Kosten:** keine

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

**Angebot:** Finanzielle Unterstützung der Kinderbetreuung während einer geförderten Maßnahme der beruflichen Weiterbildung oder Eignungsfeststellung („Kinderbetreuungskosten“)

**Voraussetzungen:** ALG-II, Kinderbetreuungskosten bei beruflichen Weiterbildungsmaßnahmen oder Trainingsmaßnahmen können in Höhe von 130,-€ durch die ARGE erstattet werden

**Kosten:** keine

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

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

**Voraussetzungen:** zu erfragen

**Kosten:** zu erfragen

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

#### **BisKids**

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

**Voraussetzungen:** Wohnort in Mülheim

**Kosten:** zu erfragen

### **Zeitmitkindern**

**Angebot:** Vermittlung von Leihgroßeltern (Patenschaften)

**Voraussetzungen:** keine

**Kosten:** Vermittlungsgebühr

## **6 Bildung auffrischen**

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

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

Welche Fortbildung ist denn die Richtige für mich?

Gibt es eine Teilzeitausbildung für Frauen mit Kindern?

Bildung war und ist immer noch eine wichtige Voraussetzung, um auf dem Arbeitsmarkt bestehen zu können. Sie wird sogar immer wichtiger, weil in Zukunft auch für eher einfache Tätigkeiten eine Ausbildung und Erfahrung erwartet wird. Daher gilt es hier, den Ausbildungsstand sorgfältig zu überdenken. Wer bisher keine Ausbildung gemacht hat, sollte eine machen oder eine berufliche Qualifizierung besuchen. Liegt die Ausbildung lange zurück, ist eine Fortbildung nötig. Wurde die Ausbildung im Ausland absolviert, ist eine deutsche Anerkennung nötig. Sprachkenntnisse sind überall auf der Welt wichtige Voraussetzung für die Arbeitswelt, so auch in Deutschland. Daher gilt es hier zu prüfen, ob die Kenntnisse der deutschen Sprache in Wort und Schrift vorhanden sind. Sprechen Sie Deutsch nicht gut genug, sollten Sie zunächst einen Deutschkurs besuchen.

Unter Punkt 6.1 bis 6.3 finden Sie die jeweils zuständigen Anlaufstellen:

### **6.1 Schul-, Berufs- und Hochschulabschlüsse nachholen**

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

#### **Amt für Weiterbildung der Stadt Köln Volkshochschule**

**Angebot:** anerkannten Berufsabschluss (HWK und IHK) nachholen in Form einer betreuten betrieblichen Einzelumschulung mit vorgeschalteter Orientierungsmaßnahme

**Voraussetzungen/Kosten:** Alter: 21 – 40 Jahre, mindestens Hauptschulabschluss Klasse 10, allein erziehende/r ALG II Empfängerin

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

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

**Angebot: ProMi – Projekt für Migrantinnen im Alg II:** Individuelle Basisqualifizierung zur Verbesserung der Zugangsbedingungen von Migrantinnen zum Arbeitsmarkt. Bei Vorliegen bestimmter Voraussetzungen Teilnahme an der externen Hauptschulabschlussprüfung des Schulamtes Köln möglich

**Voraussetzungen:** Frauen mit Migrationshintergrund im ALG II Bezug

**Kosten:** im Einzelnen zu erfragen bei den Ansprechpartnerinnen des BFmF oder der ARGE Köln

#### **Erzbischöfliches Berufskolleg Köln**

**Abteilung „Am Krieler Dom“**

**Fachschule für Sozialpädagogik (Teilzeitform)**

**Angebot:** Teilzeitausbildung zur staatlich geprüften Erzieherin

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

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

### **Katholische Fachhochschule NRW, Abteilung Aachen**

**Angebote:** Teilzeitstudium der „Sozialen Arbeit“ für Frauen in und nach der Familienphase

**Vorraussetzung:** 30-45 Jahre alt, Familientätigkeit und ehrenamtliche Tätigkeiten

**Kosten:** Semesterbeitrag, Studiengebühren

### **Weiterbildungskolleg der Stadt Köln**

#### **Abendgymnasium**

**Angebot:** Fachoberschulreife (FOS), Fachabitur und Abitur nachholen (abends oder über Abitur-Online NRW)

KOOP-Kurs: „Lernen wenn die Kinder lernen“ in Kooperation mit dem Köln-Kolleg

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

**Kosten:** keine

### **Weiterbildungskolleg der Stadt Köln**

#### **Köln-Kolleg**

**Angebot:** Fachabitur und Abitur nachholen, tagsüber bzw. vormittags

KOOP-Kurs: „Lernen wenn die Kinder lernen“ für Mütter mit Kindern, in Kooperation mit dem Abendgymnasium

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

**Kosten:** keine

### **Weiterbildungskolleg der Stadt Köln**

#### **Tages- und Abendschule Köln (TAS)**

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

**Voraussetzungen:** Erfüllung der Vollzeitschulpflicht

**Kosten:** keine

## **6.2 Ausländische Schul- und Berufsabschlüsse anerkennen lassen**

Was ist meine Ausbildung wert in Deutschland?

Ausländische Mitbürgerinnen und Mitbürger, die ihren Schulabschluss oder Berufsabschluss in ihrem Heimatland gemacht haben, sollten bei der zuständigen Behörde prüfen, ob ihr Abschluss in Deutschland anerkannt wird. Anerkannt bedeutet, dass man auch in Deutschland die Berechtigung hat, den Berufstitel (z.B. Kinderpflegerin, Friseurin, Krankenschwester) zu tragen und in diesem Beruf als „Gelernte/ Gelernter“ zu arbeiten. Warum ist das wichtig, fragen Sie? Zum einen sind Schulabschlüsse wichtige Voraussetzungen, um eine Ausbildung beginnen zu können. Und mit einem Berufsabschluss ist es leichter, in die Arbeitswelt einzusteigen. Wird der Berufs- oder Hochschulabschluss anerkannt, sollte die passende Fortbildung gefunden werden, mit der das Wissen aus dem Heimatland mit dem spezifischen Berufswissen in Deutschland ergänzt wird. Wird der Berufsabschluss nicht anerkannt, müsste die nächste Frage beantwortet werden: Welche Ausbildung oder Qualifizierung will ich machen? (siehe Punkt 6.1)

Unter Punkt 6.2.1 sind Anlaufstellen zu finden für die Anerkennung von Schulzeugnissen und unter 6.2.2 Anlaufstellen für Berufs- und Hochschulabschlüsse.

### **6.2.1 Schulabschlüsse anerkennen lassen**

#### **Bezirksregierung Köln**

**Angebot:** Anerkennung von ausländischen Schulzeugnissen mit folgenden Abschlüssen:

Hauptschulabschluss (nach Klasse 9)

Hauptschulabschluss (nach Klasse 10)

Mittlerer Schulabschluss (Fachoberschulreife/Realschuleabschluss)

**Voraussetzungen:** alle nötigen Unterlagen müssen vorliegen und von einem anerkannten Dolmetscher übersetzt sein

**Kosten:** zu erfragen

#### **Bezirksregierung Düsseldorf**

**Angebot:** Anerkennung der Hochschulzugangsberechtigung (Fachhochschulreife, Hochschulreife, International Baccalaureate Diploma (IB))

**Voraussetzungen:** Die Anerkennung der Bezirksregierung Düsseldorf erfolgt nur, wenn die Antragstellerin in Deutschland eine beruflich Tätigkeit aufnehmen möchte, eine Ausbildung beginnt oder eine Umschulung machen möchte

**Kosten:** nur für die Übersetzungen der notwendigen Unterlagen

#### **Hochschulen und Fachhochschulen in Nordrhein-Westfalen**

**Angebot:** Anerkennung der Hochschulzugangsberechtigung (Fachhochschulreife, Hochschulreife), an der jeweiligen Hochschule, an der die Bewerberin ein Studium aufnehmen möchte.

**Voraussetzungen:** Sämtliche Unterlagen aus dem Heimatland müssen vorliegen und von einem anerkannten Übersetzer ins Deutsche übersetzt worden sein.

**Kosten:** für die Übersetzung

### **6.2.2 Berufsausbildungen oder Studium anerkennen lassen**

#### **Bezirksregierung Köln**

**Angebot:** Anerkennung von ausländischen Diplomen, die mit den berufsbildenden Abschlüssen der Berufsfachschulen und Fachschulen (=Berufsabschlüssen an Berufskollegs) gleichzusetzen sind (z.B. Kinderpflegerin)

**Voraussetzungen:** zu erfragen

**Kosten:** zu erfragen

#### **Handwerkskammer zu Köln**

**Angebot:** Anerkennung von im Ausland erworbenen Ausbildungsabschlüssen im Handwerk

**Voraussetzungen:** zu erfragen

**Kosten:** zu erfragen

#### **Industrie und Handelskammer zu Düsseldorf**

**Angebot:** Anerkennung von ausländischen Berufsabschlüssen (zentral geregelt für Köln und Düsseldorf)

**Voraussetzungen:** zu erfragen

**Kosten:** zu erfragen

#### **Ärzte,- Zahnärzte-, Landwirtschafts- oder Rechtskammern**

**Angebot:** Anerkennung des jeweiligen Ausbildungsberufes

**Voraussetzungen:** zu erfragen

**Kosten:** zu erfragen

## **Ministerium für Innovation, Wissenschaft, Forschung und Technologie des Landes NRW**

**Angebot:** Anerkennung im Ausland erworbene Akademische Grade an einer (Fach-) Hochschule

**Voraussetzungen:** zu erfragen

**Kosten:** zu erfragen

### **6.3 Fortbildungen, Weiterbildungen oder Qualifizierungen**

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

#### **Agentur für Arbeit Köln**

**Angebot 1:** finanzielle Förderung von Fort- und Weiterbildungen im Einzelfall,

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

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

**Angebot 2:** Informationen zu Fort- und Weiterbildungsmöglichkeiten im Internet

**Voraussetzungen:** Umgang mit dem PC und Internet

**Kosten:** Internetzugang

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

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

**Voraussetzungen:** ALG-II –Bezug sowie Erfüllung der Förderungsvoraussetzungen, vorheriges Beratungsgespräch und Zustimmung der ARGE erforderlich

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

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

**Angebot 1:** Computerkurse für Frauen, Sprachkurse (Integrationskurse, Englisch, Arabisch)

**Voraussetzungen:** Frauen mit Migrationshintergrund

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

**Angebot 2:** ProMi – Projekt für Migrantinnen im Alg II: Individuelle Basisqualifizierung zur Verbesserung der Zugangsbedingungen von Migrantinnen zum Arbeitsmarkt. Bei Vorliegen bestimmter Voraussetzungen Teilnahme an der externen Hauptschulabschlussprüfung des Schulamtes Köln möglich

**Voraussetzungen:** Frauen mit Migrationshintergrund im ALG II Bezug

**Kosten:** im Einzelnen zu erfragen bei den Ansprechpartnerinnen des BFmF oder der ARGE Köln

**Angebot 3:** VIP-Projekt: „Verbesserung der Integration und Partizipation von (muslimischen) Migrantinnen“ Ziel: Migrantinnen fit machen für das Leben in Deutschland durch die Stärkung alltagsrelevanter Fähigkeiten und Kenntnisse; Dauer bis zu 1 Jahr

**Voraussetzungen:** Frauen mit Migrationshintergrund, (mindestens Deutschniveau B1)

**Kosten:** keine

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

**Angebot:** Hauswirtschaftliche Qualifikationen, EDV-Schulungen, Kommunikationstrainings, Sprachkurse, Qualifikationen im Rahmen von Integrationsjobs (1 Euro-Job)

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

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

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

**Angebot 1:** Tagespflege-Qualifikation mit Zertifikat für Tagesmütter/Tagesväter in Zusammenarbeit mit dem Jugendamt;

**Voraussetzungen:** gute Deutschkenntnisse in Wort und Schrift; mindestens Hauptschulabschluss oder eine abgeschlossene Berufsausbildung und einen abgeschlossenen 1.Hilfe-Kurs für Säuglinge und Kleinkinder

**Kosten:** 300 Euro (wird erstattet bei Zusammenarbeit mit dem Jugendamt)

**Angebot 2:** Qualifizierungslehrgang für die Abschlussprüfung Hauswirtschaft (mit Kinderbetreuung). Dieser Lehrgang bietet hauswirtschaftlich tätigen Frauen die Möglichkeit einen qualifizierten Berufsabschluss zu erreichen.

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

**Kosten:** 320 Euro

### **FamilienForum**

#### **Katholische Familienbildung Köln e.V.**

**Angebot:** Berufliche Qualifizierung für Tagesmütter nach dem DJI-Curriculum

**Voraussetzungen:** Personen die bereits Kinder betreuen oder sich für diese Aufgabe interessieren.

**Kosten:** ca. 240 Euro (Grund- und Aufbaustufe)

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

**Angebot:** Einführung in Word, Excel und Internet, 1. Kurs Konversation: Deutsch für den beruflichen Alltag, für Migrantinnen mit Grundkenntnissen und 2.Kurs:

Deutschkenntnisse für den Alltag, für Migrantinnen mit wenig Deutschkenntnissen

**Voraussetzungen:** Erwerbslosigkeit, allein erziehende Frauen unter 25 Jahren, die Alg-II beziehen und erwerbslose Frauen bzw. Migrantinnen, die Alg-II beziehen

**Kosten:** keine

### **Handwerkskammer zu Köln**

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

**Voraussetzungen:** im Einzelnen zu erfragen

**Kosten:** Beratung kostenfrei

### **Industrie- und Handelskammer zu Köln**

**Angebot:** Weiterbildungsberatung, Berufsabschlüsse nachholen, externe Ausbildungsprüfungen für Berufstätige, Information und Beratung zu

Teilzeitausbildungen, Weiterbildungs-Informationen-System

**Voraussetzungen:** im Einzelnen zu erfragen

**Kosten:** Beratung kostenfrei

### **IN VIA katholischer Verband für Frauen- und Mädchensozialarbeit Köln e.V.**

**Angebot:** Beratung zu Hilfsangeboten in Köln

**Voraussetzungen:** Alg I+II, Frauen ohne Leistungsbezug, mit/ohne Ausbildung, Grundkenntnisse in der deutschen Sprache in Wort und Schrift, Lesen und Schreiben können

**Kosten:** keine

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

**Angebote:** Aktuelle Infos aus dem Bereich der allgemeinen und der beruflichen Weiterbildung sowie Beratung zu Bildung, Beruf und Beschäftigung; telefonische und persönliche Orientierungsberatung zu beruflichen Themen

**Vorraussetzung:** keine

**Kosten:** keine

### **Lindweiler Treff**

#### **Diakonie Köln**

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

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

**Kosten:** zu erfragen

### **Malteser Hilfsdienst e.V.**

**Angebot 1:** Ausbildung zur Pflegediensthelferin/Pflegediensthelfer

**Voraussetzungen:** mind. 16 Jahre, körperliche und geistig für Tätigkeit in Pflege geeignet, Kenntnisse der deutschen Sprache in Wort und Schrift

**Kosten:** 370 Euro

**Angebot 2:** Zertifikatslehrgang Hauswirtschaft und Ernährung

**Voraussetzungen:** mind. 16 Jahre, Kenntnisse der deutschen Sprache

**Kosten:** 200 Euro

**Angebot 3:** Zertifikatslehrgang Beschäftigung, Betreuung, Begleitung

**Voraussetzungen:** mind. 16 Jahre, Kenntnisse der deutschen Sprache

**Kosten:** 200 Euro

### **Qualitätsgemeinschaft Beruflicher Weiterbildung Region Köln**

#### **c/o Industrie- und Handelskammer zu Köln**

**Angebot:** Verzeichnis von 120 Kölner Bildungsträgern, die sich zu Qualitätsstandards verpflichtet haben

**Voraussetzungen:** keine

**Kosten:** keine

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

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

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

**Kosten:** keine

### **Volkshochschule Köln**

#### **Amt für Weiterbildung**

**Angebot:** Integrationskurse Deutsch, Deutsch als Fremdsprache, Lernen von Lesen und Schreiben im Erwachsenenalter für deutsche und ausländische Mitbürger und Mitbürgerinnen (Alphabetisierungskurse)

**Voraussetzungen:** in einem individuellen Beratungstermin klären

**Kosten:** Teilnahmegebühren

### **Vingster Treff**

#### **Jobbörse**

**Angebot:** EDV-Grundkompaktkurse, berufsorientierte Qualifizierungen

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

**Kosten:** zu erfragen

## 6.4 Finanzierungsmöglichkeiten von Fortbildungen, Qualifizierungen und Weiterbildungen

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

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

### 6.4.1 Bildungsgutschein (BGS)

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

**Angebot:** Übernahme der Weiterbildungskosten und gegebenenfalls die Weiterzahlung des Arbeitslosengeldes I bzw. Arbeitslosengeldes II. Als Weiterbildungskosten können Lehrgangskosten, Fahrkosten, Kosten für auswärtige Unterbringung und Verpflegung sowie Kinderbetreuungskosten übernommen werden.

**Voraussetzung:** Vorliegen der Voraussetzungen für die Förderung einer beruflichen Weiterbildung – unbedingt vorher persönlich beraten lassen!

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

### 6.4.2 Bildungsscheck

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

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

**Voraussetzung:** Berufsrückkehrerinnen und Berufsrückkehrer, Mitarbeiter in kleinen bis mittleren Unternehmen (unter 250 Mitarbeiter), Freiberuflerinnen und Freiberufler

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

### 6.4.3 Meisterbafög

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

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

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

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

### 6.4.4 Schüler- und Studentenbafög, Bildungskredite

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

**Angebot 1:** Das Bundesausbildungsförderungsgesetz („Bafög“ für Schüler und Studenten) unterstützt finanziell die Ausbildung Jugendlicher und junger Erwachsener



unabhängig von der finanziellen Situation der Familie dabei, eine ihren Neigungen entsprechende Ausbildung zu absolvieren.

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

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

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

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

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

#### 6.4.5 Ermäßigungen der Teilnahmegebühren für Fortbildungen

Bei manchen Bildungseinrichtungen können bestimmte Personengruppen (z.B. ALG-II-Bezieher und -Bezieherinnen, Schüler, Studenten oder Wehrpflichtige) eine Ermäßigung der Teilnahmegebühren beantragen. Fragen Sie in jedem Fall, ob es eine Ermäßigung für Sie geben könnte. Folgende Einrichtung gibt eine Ermäßigung:

##### **Amt für Weiterbildung der Stadt Köln**

##### **Volkshochschule Köln**

**Voraussetzung:** ALG-II Bezug, Student, Schüler, Zivildienstleistende, Au pair, Behinderung

**Kosten:** Ermäßigung der Kosten können zwischen 25% und 100% liegen

## 7 Berufs- und Arbeitserfahrung sammeln

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

Man ist lange raus aus der Arbeitswelt und mit vielem nicht mehr vertraut, was dort erwartet wird. Aus diesem Grund bestehen oft Bedenken oder auch Angst, wiedereinzusteigen. Diese Befürchtungen sind berechtigt, da sich die Arbeitswelt kontinuierlich verändert. Hinzu kommen die Befürchtungen, den Belastungen einer 20-40 Stundenwoche in der Arbeitswelt in Kombination mit der Familienarbeit nicht bewältigen zu können. Jetzt nur nicht verzweifeln, für vieles gibt es eine Lösung. Es gibt Möglichkeiten, erste Erfahrungen im Umgang mit Kolleginnen und Kollegen und den Anforderungen in der Arbeitswelt zu sammeln und gleichzeitig die eigene Belastbarkeit zu prüfen und langsam einzusteigen. Dazu zählen ein Praktikum, Ehrenamt oder sogar ein Integrationsjob (sogenannter „1 Euro Job“). Wer mit der Suche nach eine Lösung nicht weiterkommt, kann sich an folgende Anlaufstellen wenden:

##### **Agentur für Arbeit Köln**

**Angebot:** Betriebliches Praktikum („Betriebliche Trainingsmaßnahme“)

**Voraussetzungen:** Arbeitsuchende, Arbeitslose und Ratsuchende, die entweder Anspruch auf Arbeitslosengeld I (nach dem Sozialgesetzbuch III) haben oder keine Leistungen beziehen, nach vorheriger persönlicher Beratung können für betriebliche Trainingsmaßnahmen Fahrkosten und Kinderbetreuungskosten erstattet werden

**Kosten:** keine

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

**Angebot 1:** Betriebliches Praktikum („Betriebliche Trainingsmaßnahme“);

**Angebot 2:** Integrationsjob (1-Euro-Job)

**Voraussetzungen:** Arbeitslose, die Arbeitslosengeld II (Hartz IV) beziehen, nach vorheriger persönlicher Beratung können für betriebliche Trainingsmaßnahmen Fahrkosten und Kinderbetreuungskosten erstattet werden

**Kosten:** keine

### **Christliche Sozialhilfe (CSH)**

**Angebot:** Bieten Integrationsjobs an im Bereich Hauswirtschaft in Schulen, Küchen, privaten Haushalten, Seniorenbetreuung an

**Voraussetzungen:** Arbeitslose, die Arbeitslosengeld II (Hartz IV) beziehen und Interesse an Hauswirtschaft und Ernährung haben, auch ohne Schul- oder Berufsabschluss möglich

**Kosten:** keine

### **Ehrenamtliche Tätigkeiten**

#### **Vermittlungsagenturen (IN VIA Köln e. V., Caritas Verband Köln, Kölner Freiwilligen Agentur e.V.)**

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

**Voraussetzungen:** ca. 2-4 Stunden pro Woche Zeit

**Kosten:** evtl. Fahrtkosten

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

- **Jobbörse für Frauen**
- **Zeit für Zukunft**

**Angebot:** Vermittlung von Praktikumsstellen

**Voraussetzungen:** Erwerbslose Frauen, die Alg II beziehen und allein erziehende unter 25 Jahren, die ALGII beziehen

**Kosten:** keine

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

**Angebot:** Beratung und Vermittlung von Praktikumsstellen

**Voraussetzungen:** Alg I+II, Frauen ohne Leistungsbezug, mit/ohne Ausbildung, Grundkenntnisse in der deutschen Sprache, Lesen und Schreiben können

**Kosten:** Bewerbungscoaching 25 Euro pro Stunde;  
Bewerbungsberatung, Erstellen der Bewerbungsunterlagen und Beratung zur Stellensuche sind kostenfrei

### **Minijob-Zentrale**

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

**Voraussetzungen:** keine

**Kosten:** für Internetzugang, kostenfreie telefonische Hotline aus dem deutschen Festnetz

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

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

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

**Kosten:** keine

### **Vingster Treff**

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

**Voraussetzungen:** ALG II Bezug

**Kosten:** keine

## **8 Sich bewerben**

### **8.1 Suche nach Arbeitsstellen**

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

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

Hilfsangebote unter Punkt 8.4

### **8.2 Bewerbungsmappe und Bewerbungswege**

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

Sie kennen sicher noch die klassische Bewerbung – sich schriftlich auf eine Stellenausschreibung zu bewerben - und der Lebenslauf muss lückenlos sein, sonst macht er einen schlechten Eindruck. Mittlerweile hat sich viel in Sachen Bewerbung geändert, daher ist es wichtig, dass Sie sich über die aktuellen Bewerbungstrends informieren. Heutzutage ist eine Bewerbungsmappe eher eine Werbebroschüre von der eigenen Person. Vermitteln Sie ein positives Bild von sich.

Hilfsangebote unter 8.4

### **8.3 Vorstellungsgespräche**

Was muss ich in einem Vorstellungsgespräch sagen?

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

Hilfsangebote unter 8.4

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

### **Agentur für Arbeit Köln**

**Angebot 1:** Jobbörse im Internet – das eigene Bewerberprofil selbst in der Online-JOBBÖRSE aufgeben oder unter Angabe einiger Suchkriterien nach passenden Stellenangeboten suchen.

**Voraussetzungen:** keine

**Kosten:** keine

**Angebot 2:** Beratung und Vermittlung, Aufnahme der persönlichen Wünsche und Kenntnisse, Unterbreitung von Vermittlungsangeboten;

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

**Kosten:** keine

**Angebot 3:** Möglichkeit des Angebotes von Bewerbungstrainings

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

**Kosten:** keine

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

**Angebot 1:** Vermittlung von Arbeitsstellen, Trainingsmaßnahmen und Integrationsjobs

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

**Angebot 3:** persönliche Beratung zum Wiedereinstieg

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

**Kosten:** keine

### **ArbeitslosenBürgerCentrum Höhenhaus**

#### **Caritasverband der Stadt Köln e.V.**

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

**Voraussetzungen:** keine

**Kosten:** keine

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

**Angebot:** Bewerbungstraining

**Voraussetzungen:** Frauen mit Migrationshintergrund

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

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

#### **Fachdienst für Integration und Migration / Integrationsagentur**

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

**Voraussetzungen:** Migrantinnen

**Kosten:** keine

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

- **Jobbörse für Frauen**
- **Zeit für Zukunft**

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

**Voraussetzungen:** Erwerbslose Frauen, Migrantinnen, Alleinerziehende unter 25 Jahren, Alg-II Bezug

**Kosten:** keine

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

**Angebot:** Erstellen der Bewerbungsunterlagen, Bewerbungsberatung, Hilfe bei der Stellensuche, Bewerbungscoaching

**Voraussetzungen:** Alg I+II, Frauen ohne Leistungsbezug, mit/ohne Ausbildung, Grundkenntnisse in der deutschen Sprache, Lesen und Schreiben können

**Kosten:** Bewerbungscoaching 25 Euro pro Stunde; Bewerbungsberatung, Erstellen der Bewerbungsunterlagen und Beratung zur Stellensuche sind kostenfrei

### **Jobbörsen der ARGE**

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

**Voraussetzungen:** zu erfragen

**Kosten:** zu erfragen

### **Lindweiler Treff**

#### **Diakonie Köln**

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

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

**Kosten:** zu erfragen

### **Vingster Treff**

**Angebot:** Bewerbungstraining (Erstellen von Bewerbungsmappen und Vorbereitung auf Vorstellungsgespräche) – Termine nach Vereinbarung

**Voraussetzungen:** Erwerbslosigkeit, ALG II Bezug

**Kosten:** Materialkosten für die Bewerbungsmappen

### **Zeitarbeit und Personalvermittlung**

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

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

**Kosten:** keine

## **9 Hilfen in Notlagen**

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

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

Die folgenden Anlaufstellen können Ihnen behilflich sein:

## 9.1 Angebote für Frauen

### **Agisra Köln e.V.**

(Arbeitsgemeinschaft gegen internationale sexuelle und rassistische Ausbeutung")  
Beratungsstelle für Migrantinnen und Flüchtlingsfrauen

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

**Voraussetzungen:** Eine Terminabsprache ist unbedingt erforderlich

**Kosten:** keine

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

**Voraussetzungen:** Anmeldung nicht erforderlich

**Kosten:** keine

### **ArbeitslosenBürgerCentrum Höhenhaus**

**Angebote:** Schuldnerberatung, Einzelberatung zu ALG I+ II, Hartz IV, finanzieller Unterhalt, Mietfragen, finanzielle Notlagen

**Voraussetzungen:** keine

**Kosten:** keine

### **Frauenberatung Kalk, Diakonie Michaelshoven e.V.**

#### **Kriseninterventionstelle bei Häuslicher Gewalt**

**Angebot:** Informationen, Beratung und Unterstützung für Frauen in allen Problemlagen, Schwerpunkt Scheidung, Trennung und häusliche Gewalt. in den Sprachen deutsch, türkisch, russisch, polnisch und englisch möglich

**Kosten:** keine

**Voraussetzungen:** keine

### **Frauenberatungsstelle Frauenleben e.V.**

**Angebot:** psychosoziale Einzelberatung

**Voraussetzungen:** Frauen ohne Leistungsbezug und Frauen mit Alg-II Bezug

**Kosten:** keine Kosten bzw. Kosten übernimmt unter bestimmten Voraussetzungen die ARGE

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

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

**Voraussetzungen:** keine

**Kosten:** keine

### **Frauenhäuser Köln**

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

**Voraussetzungen:** keine

**Kosten:** keine

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

**Angebot 1:** Arbeitslosenzentrum:

Psychosoziale Beratung und Unterstützung für erwerbslose und von Erwerbslosigkeit bedrohte Frauen, Gruppenangebote und Kontakt zu Frauen in ähnlicher Lebenslage, Einzelberatung zu ALGI und ALGII,

**Voraussetzungen:** ALG I oder ALG II Bezug

**Kosten:** keine

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

psychosoziale Stabilisierung, Einzelberatung und Gruppenangebote zur Beruflichen Orientierung und Sprachförderung

**Voraussetzungen:** AIG I oder AIG II Bezug, Migrantin, über 40 Jahre alt  
**Kosten:** keine

### **Notruf und Beratung für vergewaltigte Frauen in Köln**

**Angebot:** Beratung am Telefon, per E-Mail und persönlich und andere Angebote  
**Voraussetzungen:** keine  
**Kosten:** keine

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

**Angebot 1:** Strickleiter I  
Beratung und Begleitung von Opfern von Gewalt, damit eine Wiederaufnahme einer Ausbildung oder beruflichen Neuorientierung möglich wird  
**Voraussetzungen:** Erwerbslosigkeit und Alg-II Bezug  
**Kosten:** keine

**Angebot 2:** Strickleiter II  
Beratung und Begleitung von Frauen mit psychischen, physischen oder sozialen Problemen auf dem Weg in die Arbeit  
**Voraussetzungen:** Erwerbslosigkeit und Alg-II Bezug  
**Kosten:** keine

**Angebot 3:** CLARO  
Arbeitslosigkeit bringt oft noch weitere Probleme mit sich (Familiäre Spannungen, Sucht, Schulden, Wohnungsverlust usw.). CLARO hilft die Probleme zu lösen.  
**Voraussetzungen:** Erwerbslosigkeit und Alg-II Bezug  
**Kosten:** keine

### **Vingster Treff**

**Angebot:** psychologische Beratung, Sozialberatung nach SGB-XII, Beratung in Deutsch, Türkisch und Kurdisch  
**Voraussetzungen:** keine  
**Kosten:** keine

## **9.2 Angebote für Eltern**

### **Deutscher Kinderschutzbund Köln e.V.**

**Angebot:** Familienberatungsstelle, Elterntelefon, Krisentelefon  
**Voraussetzungen:** keine  
**Kosten:** keine

### **Katholische Beratungsstelle für Eltern, Jugendliche und Kinder**

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

### **Familienberatungsstelle und Schulpsychologischer Dienst der Stadt Köln**

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

### **Familienberatungsstelle der Stadt Köln ( 5 X in Köln)**

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

## 10 Anhang: Anschriften der Anlaufstellen

---

### Agentur für Arbeit Köln

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

**Telefon:** 01801 / 555111 (ServiceCenter – Montag bis Freitag 8-18 Uhr) \*  
3,9 Cent je Minute aus dem Festnetz der Deutschen Telekom. Bei Anrufen aus Mobilfunknetzen gelten davon abweichende Preise

**Fax:** 0221 / 94294123

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

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

### Angebote:

**1. Beratung und Vermittlung** bei der Suche nach einem passenden Arbeitsplatz, dem Wunsch, sich selbständig zu machen und zu finanziellen Hilfen, insbesondere der Aufnahme einer Beschäftigung und zur Sicherung des Lebensunterhalts

#### **Ansprechpartner/in: Zuständige Geschäftsstelle nach Postleitzahl**

Hauptagentur sowie

##### **Geschäftsstelle Mülheim**

Genovevastraße 26

51065 Köln

##### **Geschäftsstelle Porz**

Glasstr. 35

51143 Köln

##### **Standort Nippes**

Neusser Str. 450

50733 Köln

**2. Berufsberatung** für eine berufliche **Erstausbildung** (unter 25-jährige)  
( **vorherige Anmeldung zum Gespräch erforderlich** )

#### **Ansprechpartner/in**

Berufsberatung in der Hauptagentur Luxemburger Straße (linksrheinisch)

Luxemburger Str. 121

50939 Köln

Persönliche Vorsprachen: Anmeldung am Empfang im Erdgeschoss

Telefon: 01801/ 555 111 (\*3,9 Cent je Minute aus dem Festnetz der Deutschen Telekom. Bei Anrufen aus Mobilfunknetzen gelten davon abweichende Preise)

Fax: 0221/ 9429-1501

E-Mail: [Koeln.U25-Sued@arbeitsagentur.de](mailto:Koeln.U25-Sued@arbeitsagentur.de)

Berufsberatung in den Geschäftsstellen Mülheim und Porz (rechtsrheinisch)

##### **Mülheim:**

Genovevastraße 26

51065 Köln

##### **Porz:**

Glasstr. 35

51143 Köln

Persönliche Vorsprachen: Anmeldung am Empfang im Erdgeschoss

Telefon: 01801/ 555 111 (\*3,9 Cent je Minute aus dem Festnetz der Deutschen Telekom. Bei Anrufen aus Mobilfunknetzen gelten davon abweichende Preise)

Fax: 0221/ 45559-149

E-Mail: [Koeln-Muelheim.U25@arbeitsagentur.de](mailto:Koeln-Muelheim.U25@arbeitsagentur.de)



### **3. Beauftragte für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt**

**Telefon:** 0221/9429-5400

**Fax:** 0221/9429-5401

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

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

**Ansprechpartnerin:** Eva Pohl

#### **Angebote:**

a). „Zurück in den Beruf“ – Infoveranstaltung für Berufsrückkehrerinnen und Berufsrückkehrer; jeden letzten Freitag im Monat (Januar bis November) im Berufsinformationszentrum (BIZ), Raum 1; jeweils 9:30-12 Uhr, Anmeldung ist nicht erforderlich.

b). „Frauen gründen anders“ – Informationsveranstaltung für Frauen, die gründen wollen oder gerade gegründet haben. Termin im Internet oder auf telefonische Anfrage.

c) **Beratung und Unterstützung** bei Fragen zur Gleichstellung von Frauen und Männern am Arbeitsmarkt, der Vereinbarkeit zu Familie und Beruf

**4. Berufsinformationszentrum:** Luxemburger Str. 121, 50939 Köln,

**Telefon:** 01801 / 555111

**Internet:** [www.arbeitsagentur.de/koeln](http://www.arbeitsagentur.de/koeln) - Bürgerinnen und Bürger – BIZ

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

#### **Angebote:**

Informationsmappen zu Aus- und Weiterbildung, Broschüren rund um das Thema „Arbeit und Beruf“, Computer für Stellensuche und Online Datenbanken (BerufeNet, KURSNET, Virtueller Arbeitsmarkt/Internet-Job-Börse)

Im BIZ werden auch regelmäßig Informationsveranstaltungen angeboten. Eine Auflistung der Veranstaltungen finden Sie in der „Zentralen Veranstaltungsdatenbank“. Außerdem besteht die Möglichkeit, die Internetcomputer des BIZ und der Internetcenter für Online-Recherche zu nutzen.

Öffnungszeiten:

Montag-Mittwoch 8.30 –16.30 Uhr

Donnerstag 8.30 –18.00 Uhr

Freitag 8.30 – 14.00 Uhr

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

**5. Informationsmaterial:** Heft 7: „Frauen und Beruf“; Broschüre: „Kompass der Berufsrückkehrerinnen“; „Jobprofi – Ihr Trainingsprogramm zum neuen Job“, Merkblatt 18: „Frauen und Beruf“; Faltblatt: „Zurück in den Beruf“ und verschiedene weitere spezielle Merkblätter, Heft 8: „Nachholen schulischer Abschlüsse und Studieren ohne Abitur“; Heft 9: „Existenzgründung“, Merkblätter zu weiteren Themen

### **6. Informationen im Internet**

Vielfältige Informationen unter [www.arbeitsagentur.de](http://www.arbeitsagentur.de) ,

z.B. Startseite – Bürgerinnen und Bürger,

Rubriken „Arbeit und Beruf“ mit den Untertiteln „Berufsrückkehr“ und „Selbstständigkeit“  
Rubriken „Chancengleichheit“, „Familie und Kinder“ und finanzielle Hilfen und andere

### **7. Informationen über Fort- und Weiterbildungen**

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

### **8. Jobbörsen**

virtuelle Jobbörse unter [www.arbeitsagentur.de](http://www.arbeitsagentur.de)

---

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

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

Ansprechpartner im zuständigen Standort je nach Wohnort (Postleitzahl)

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

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

**Internet:** <http://www.arge-sgb2.de/koeln>

**Ansprechpartner/in:** individuelle Berater

#### **Angebote:**

1. **Persönliche Beratung** zur Unterstützung bei der Beendigung der Hilfebedürftigkeit, u.a. durch Qualifizierung, z. B. den Besuch eines Sprachkurses oder durch eine Schuldner- oder Suchtberatung,
  2. **Vermittlung von Arbeitsstellen** oder auch Integrationsjobs („1-Euro-Job“)
  3. **Zuweisung zu einer JobBörse** als Partner der ARGE Köln zur intensiven persönlichen Unterstützung bei der Suche nach einer Arbeitsstelle, hier auch die speziellen JobBörsen für erwerbslose Frauen
  4. **Spezielle Angebote für Frauen** mit individuellen Bedürfnissen:  
Angebote psychosozialer Betreuung (Strickleiter /SKF, FrauenLeben e.V., Frauenberatungsstelle Kalk)
  5. **Unterstützung bei der passenden Kinderbetreuung** in Zusammenarbeit mit dem Jugendamt, Zentrale Vermittlung von Kindertagespflege (Tagesmütter /-väter) und Tageseinrichtungen
- 

### **agisra Köln e.v.**

#### **Beratungsstelle für Migrantinnen und Flüchtlingsfrauen**

**Anschrift:** Steinberger Str. 40

**Telefon:** 0221-124019/ 0221-1390392

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

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

**Ansprechpartnerin:** telefonisch erfragen

#### **Angebote:**

1. **Psychosoziale Beratung**, Therapie und Begleitung zu Behörden.
  2. **Konversationskurs** für Flüchtlingsfrauen (Jeden Montag von 16.30 bis 18.00 Uhr) mit Kinderbetreuung
- 

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

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

**Telefon:** 0221/ 221-0

**Telefax:** 0221/221-25599

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

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

**Ansprechpartnerin:** Frau Klose 0221/221-27519 und Frau van Ooyen 0221/221-28067

#### **Angebot:**

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

---

### **ArbeitslosenBürgerCentrum Höhenhaus**

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

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

**Telefon:** 0221/64 66 41

**Telefax:** 0221 7690 29 61

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

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

**Ansprechpartnerin:** Sabine Brüsting

#### **Angebote:**

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

### **Ärzte,- Zahnärzte-, Landwirtschafts- oder Rechtskammern**

**Angebot:** Anerkennung des jeweiligen Ausbildungsberufes, weitere Informationen und Adressen unter:

[www.bonn.de/bildungsberater/218\\_Zustaendige\\_Stellen\\_ua.pdf](http://www.bonn.de/bildungsberater/218_Zustaendige_Stellen_ua.pdf)

---

### **Bezirksregierung Köln**

**Anschrift:** Dezernat 48, Zeughausstraße 2-10, 50667 Köln

**Telefon:** 0221/147-0 (Durchwahlnr. sind unten zu finden)

**Telefax:** 0221/147-3185

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

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

**Ansprechpartner/in:** siehe unten 1-4

#### **Angebote:**

1. **Anerkennung von ausländischen Schulzeugnissen bis zu den mittleren Schulabschlüssen:**

Hauptschulabschluss nach Klasse 9 oder 10

Mittlerer Schulabschluss (Fachoberschulreife/Realschulabschluss)

Infos unter Tel. 0221/147-2513

2. **Anerkennung von ausländischen Diplomen, die mit den berufsbildenden Abschlüssen der Berufsfachschulen und Fachschulen** (=Berufsabschlüssen an Berufskollegs) gleichzusetzen sind (z.B. Kinderpflegerin) – nur für bestimmte Länder (Infos unter Tel. 0221/147-3630)

3. **Aussprechen der Berechtigung, sich Ingenieurin nennen zu dürfen**, Infos unter Tel.: 0221/147-3314

4. **Anerkennung ausländischer Abschlüsse im Bereich soziale Arbeit**, z.B. staatlich anerkannte Heilpädagogin, Infos unter Tel.: 0221/147-2326
- 

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

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

**Telefon:** 0221/800 121 0

**Telefax:** 0221/800 121 28

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

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

**Ansprechpartnerin:** siehe jeweiliges Angebot

#### **Angebote:**

1. **Computerkurse für Frauen** (Word und PowerPoint 2000)

2. **Bewerbungstraining** (in kleinen Gruppen erhalten die Frauen und Mädchen Unterstützung beim Schreiben einer Bewerbung, bei der Suche nach einem Ausbildungs-, Arbeits- oder Praktikumsplatz)

3. **ProMi – Projekt für Migrantinnen im ALG-II Bezug** (Qualifizierung in Mathe, Deutsch, PC, Stärkung von Schlüsselqualifikationen für das Berufsleben, Bewerbungstraining (Ansprechpartnerin: Frau Hippert-Yilmaz)

4. **VIP-Projekt: „Verbesserung der Integration und Partizipation von (muslimischen) Migrantinnen“** - Für Absolventinnen von Integrationskursen, zur Stärkung der alltagsbezogenen Fähigkeiten und Kenntnisse mit dem Ziel der Förderung der Integration (Ansprechpartnerin: Frau Birsén Ürek)
-

## **Berufsinformationszentrum (BIZ) der Agentur für Arbeit**

- siehe „Agentur für Arbeit Köln“

---

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

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

**Telefon:** kostenlose Infohotline: 0800-6223634

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

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

**Telefon:** kostenlose Infohotline: 0800-2236341

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

**Ansprechpartner:** Amt für Ausbildungsförderung der Stadt Köln

1. **Schülerbafög** gilt für den Besuch von Weiterführenden Schulen (Realschule, Gymnasien, Fachoberschulklassen, Berufsfachschulen, Abendschulen (Realschule, Gymnasium), Kollegs

2. **Studentenbafög** wird Studenten an einer Hochschule bewilligt

**Angebot 3:** „Bildungskredite“ für fortgeschrittene Ausbildungsabschnitte

**Telefon:** kostenlose Infohotline: 0800-2236341

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

---

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

#### **Fachdienst für Integration und Migration / Integrationsagentur**

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

**Telefon:** 0221/56046-28

**Telefax:** 0221/56046-61

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

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

**Ansprechpartnerin:** Marion Effinger

#### **Angebote:**

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

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

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

3. **Ausbildung zur Tagesmutter** für Migrantinnen (auf Anfrage)

---

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

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

**Telefon:** 0221/64709-65

**Telefax:** 0221/64709-69

**E-Mail:** [Lena.Hemme-csh@netcologne.de](mailto:Lena.Hemme-csh@netcologne.de)

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

**Ansprechpartnerin:** Lena Hemme

#### **Angebote:**

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

2. **Integrationsjobs im Bereich Hauswirtschaft und Ernährung**

3. **hauswirtschaftliche Qualifizierungen**

---

### **Deutscher Kinderschutzbund Köln e.V.**

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

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

**Telefax:** 0221/5 77 77-11

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

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

**Angebote:**

**1. Elterntelefon für Eltern und Erzieher**

erste Anlaufstelle für Sorgen, Nöte und Zweifel im Umgang mit Kindern,  
kostenfrei, vertraulich und anonym Tel. 0 800 -111 0 550 bundesweit (kostenfrei)  
montags und mittwochs 9:00 –11:00 Uhr  
dienstags und donnerstags, 17:00 – 19:00 Uhr  
zusätzlich in KÖLN über die Festnetztelefonnummer: 0221/5 77 77-0  
Montag bis Freitag 9:00 – 13:00 Uhr und 15:00 17:00 Uhr

**2. Bereitschaftstelefon**

für Kinder, Jugendliche und Erwachsene  
täglich von 9:00 – 13:00 Uhr und 15:00 – 17:00 Uhr  
Tel. 0221/5 77 77 -0

Beratung für Kinder und Jugendliche, die Ärger zu Hause haben

Beratung für Eltern, die Rat brauchen

Beratung für alle, die sich Sorgen um Kinder machen

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

Termin unter 0221/5 77 77-0

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

---

**Ehrenamtliche Tätigkeiten  
Vermittlungsagenturen**

**1. Mensch zu Mensch Freiwilligenzentrum Köln**

**Anschrift:** Bartholomäus-Schink-Str. 6, 50825 Köln

**Telefon:** 0221 / 955 70 288

**Telefax:** 0221 / 955 70 230

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

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

**Ansprechpartnerin:** Monika Brunst

**2. IN VIA Köln e.V.**

**Anschrift:** Spielmannsgasse 4-10, 50 Köln

**Telefon:** 0221 / 931810-17

**Telefax:** 0221 / 931810-21

**E-Mail:** [ruth-maria.erk@invia-koeln.de](mailto:ruth-maria.erk@invia-koeln.de)

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

**Ansprechpartnerin:** Ruth Maria Erz

**3. Kölner Freiwilligen Agentur e.V.**

**Anschrift:** Clemensstraße 7, 50676 Köln

**Telefon:** 0221/ 923 33 64

**Telefax:** 0221/ 210 37 63

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

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

**Ansprechpartnerin:** Ulla Eberhard

---

**Erzbischöfliches Berufskolleg Köln**

**Abteilung „Am Krieler Dom“**

**Fachschule für Sozialpädagogik (Teilzeitform)**

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

**Telefon:** 0221/4 30 10 51

**Telefax:** 0221/43 56 32

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

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

**Ansprechpartnerin:** Abteilungsleiterin Frau Grevenstein

**Angebote:**

1. Teilzeitausbildung zur staatl. geprüften Erzieherin für Frauen mit Erfahrung
  2. noch diverse andere Ausbildungen in Vollzeit
- 

**Evangelischer Kirchenkreis Köln-Mitte**

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

**Telefon:** 0221/3382-297

**Telefax:** 0221/3382-293

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

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

**Ansprechpartnerin:** Heike von Hagen

**Angebote:**

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

**Evangelische FamilienBildungsStätte e.V.**

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

**Telefon:** 0221/3148-38

**Telefax:** 0221/31 54 07

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

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

**Angebote:**

1. Tagespflege-Qualifikation mit Zertifikat für Tagesmütter/Tagesväter
  2. Qualifizierungslehrgang für die Abschlussprüfung Hauswirtschaft
  3. Externe Prüfungen in der Tagespflege für die Stadt Köln für Frauen mit pädagogischer abgeschlossener Berufsausbildung
- 

**Expertinnenberatungsnetz Köln e.V.**

**Anschrift:** Rolshover Str. 87-91, 51105 Köln

**Telefon:** 0221/9833271

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

**Ansprechpartnerin:** Frau Carmen Hoffmann Dienstag und Donnerstag 16.00 – 18.00 Uhr, Termine vereinbaren

**Angebote:** Einzelberatung beim Berufseinstieg, nach einer Familienphase, bei beruflicher Umorientierung, Existenzgründung und Selbständigkeit u.a.

---

**Familienberatungsstelle der Stadt Köln (5x in Köln)**

**1. Zweigstelle Innenstadt**

**Anschrift:** Schaevenstraße 1a, 50676 Köln

**Telefon:** 0221 / 221-24923

**Telefax:** 0221/221-28491

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

**2. Zweigstelle Kalk**

**Anschrift:** Rolshoverstr. 11, 51103 Köln

**Telefon:** 0221 / 56051-0

**Telefax:** 0221/56051-31

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

**3. Zweigstelle Mülheim**

**Anschrift:** Buchheimer Straße 64 bis 66, 51063 Köln  
**Telefon:** 0221 / 355096-0  
**Telefax:** 0221/355096-10  
**Internet:** [www.stadt-koeln.de/buergerservice](http://www.stadt-koeln.de/buergerservice)

#### **4. Zweigstelle Ehrenfeld**

**Anschrift:** Helmholtzstraße 76, 50825 Köln  
**Telefon:** 0221 / 95429630  
**Telefax:** 0221 / 95429639  
**Internet:** [www.stadt-koeln.de/buergerservice](http://www.stadt-koeln.de/buergerservice)

#### **5. Zweigstelle Chorweiler**

**Anschrift:** Florenzer Straße 20, 50765 Köln  
**Telefon:** 0221 / 221-21380  
**Telefax:** 0221 / 221-21390  
**Internet:** [www.stadt-koeln.de/buergerservice](http://www.stadt-koeln.de/buergerservice)

---

### **FamilienForum (5x in Köln)**

#### **Katholische Familienbildung Köln e.V.**

**Anschrift:** zu erfragen unter

**Telefon:**

1. FamilienForum Agnesviertel 0221/77 53 460
2. FamilienForum Deutz Mülheim 0221/88 044-0
3. FamilienForum Kalk 0221/987 11-0
4. FamilienForum Südstadt 0221/93 18 400
5. FamilienForum Vogelsang 0221/95 85 96

**E-Mail:** FamilienForum.(name des ortes)@t-online.de

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

**Angebote:**

1. **Qualifizierung zur Tagesmutter** nach dem DJI-Curriculum und in Zusammenarbeit mit dem Amt für Kinder, Jugend und Familien der Stadt Köln im FamilienForum Deutz Mülheim
  2. **Qualifizierung zur Verfahrenspfleger/in** (Anwältin des Kindes) im FamilienForum Deutz Mülheim
- 

#### **Frauenberatung Kalk, Diakonie Michaelshoven e.V.**

#### **Kriseninterventionstelle bei Häuslicher Gewalt**

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

**Telefon:** 0221/ 820 94 16

**Telefax:** 0221/ 169 15 05

**E-Mail:** [fbs-kalk@diakonie-michaelshoven.de](mailto:fbs-kalk@diakonie-michaelshoven.de)

**Ansprechpartnerinnen:** Cigdem Özgüzel, Annika Sobek

**Angebote:**

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

Öffnungszeiten:

Mo, Di 15.00-18.00 Uhr

Di, Do, Fr 9.00-12.00 Uhr sowie nach Vereinbarung

#### **Zweigstelle Mülheim**

Anschrift: Bergisch Gladbacher Str.71, 51065 Köln

Tel.: 0221/9384376

Öffnungszeiten: Mo, Di, Do, Fr 9.00-12.00 Uhr

Di, Do 15.00-18.00 Uhr

### Außensprechstunde in Porz Finkenberg

Anschrift: Konrad Adenauer Str.45, 51149 Köln

Tel.: 02203/991506

Öffnungszeiten: jeden Donnerstag von 9.00-12.00 Uhr

---

### Frauenberatungsstelle FrauenLeben e.V.

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

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

**Telefax:** 0221/954 16-62

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

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

**Ansprechpartnerin:** Angela Göebel für Alg-II-Empfängerinnen

#### Angebote:

##### 1. Einzelgespräche

(Beratungszeiten Mo., Di. + Mitt von 10-12 Uhr und Don. von 17-19:30 Uhr)

2. **Gruppenangebote**, (tel. zu erfragen oder auf der Internetseite zu finden)

3. **Informationsveranstaltungen** zu verschiedenen Themen (Tel. zu erfragen oder auf der Internetseite zu finden)

##### 4. Einzelberatungen für Alg-II-Empfängerinnen

Beratung Do. von 10-12 Uhr (Genehmigung der Arbeitsgemeinschaft/ARGE nötig)

---

### Frauenberatungszentrum Köln e.V.

**Anschrift:** Sülzburgerstraße 203, 50937 Köln

**Telefon:** 0221/420 16 20

**Telefax:** 0221/420 19 64

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

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

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

#### Angebote:

1. Einzelberatung zur beruflichen Orientierung nach der Familienphase (1 Std.)

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

3. **Gruppenangeboten** zu Partnerschaft, Trennung und Scheidung

4. **Notfallberatung, telefonische Beratung und Beratung** in Englisch bei häuslicher Gewalt, Trennung, Scheidung, Konflikten und Krisen

Öffnungszeiten:

Mo. und Mitt. 14-17 Uhr

Di., Don. und F. 9-12 Uhr

---

### Frauenhäuser Köln

**Anschrift:** wird bewusst nicht öffentlich gemacht

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

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

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

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

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

**Ansprechpartnerinnen:** Ein Team von aus Fachfrauen unterschiedlichster Herkunft, Alter und Religion. Sie sprechen deutsch, englisch, persisch, türkisch, russisch, portugiesisch, spanisch, kurdisch und französisch.

#### Angebot:

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

---

### Frauen gegen Erwerbslosigkeit e.V.

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



**Telefon:** 0221/73 27 251  
**Telefax:** 0211/29 44 289  
**E-mail:** [kontakt@frauen-erwerbslos.de](mailto:kontakt@frauen-erwerbslos.de)  
**Internet:** [www.frauen-erwerbslos.de](http://www.frauen-erwerbslos.de)

**Angebote:**

**1. Arbeitslosenzentrum**

**Ansprechpartnerin:** Frau Hofmann

Öffnungszeiten:

Mon.-Don. 9:00 Uhr – 16:00 Uhr

Freitags 9 :00 Uhr – 13 :00 Uhr

1. Einzelberatung (psychosoziale Notlagen, ALGI und ALGII, Berufsorientierung, Bewerbung)

2. Gruppenangebote : zu Stressbewältigung, Selbstbehauptung, Bewerbung

3. Infoveranstaltungen: Schulden, Gesundheit und Prävention. Kinderbetreuung

4. Offener Treff , Don. 10-13 Uhr

5. EDV-Training und Kurs: Deutsch für den Alltag für Migrantinnen mit geringen Deutschkenntnissen

**2. Jobbörse für Frauen**

**Ansprechpartnerinnen:** Frau Hofmann, Frau Rastin

Öffnungszeiten:

Mon. – Don. 9:00 – 18:00 Uhr

Freitags 9:00 – 15:00 Uhr

1. Workshops und Einzelgespräche zur Berufsorientierung

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

3. Arbeitsvermittlung

4. Praktikumsvermittlung

5. EDV-Training für Einsteigerinnen (Word, Excel, Internet)

5. Konversationstraining Deutsch für den Beruf für Migrantinnen mit Grundkenntnissen

**3. Zeit für Zukunft**

**Telefon:** 0221/474 05 75

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

[b.thissen@frauen-erwerbslos.de](mailto:b.thissen@frauen-erwerbslos.de)

**Ansprechpartnerinnen:** Frau Birthe Lademann, Frau Barbara Thissen  
sozialpädagogische Begleitung, Einzelberatung, berufliche Orientierung,  
Bewerbungshilfen, EDV-Kurse, Stützunterricht, Deutschkurse für Migrantinnen,  
Workshops, mit Kinderbetreuung

---

**Handwerkskammer zu Köln**

**Anschrift:** Heumarkt 12, 50667 Köln

**Telefon:** 0221/2022-0

**Telefax:** 0221/2022-320

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

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

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

**Ansprechpartner/in:** siehe unten

**Angebote:**

1. Anerkennung von ausländischen Ausbildungsabschlüssen im Handwerk

Diese Ausbildungsabschlüsse können nur dann als gleichwertig mit einer entsprechenden deutschen Gesellenprüfung anerkannt werden, wenn hierfür eine Rechtsgrundlage besteht – entweder bilaterales Abkommen oder eine Gesetz, das die Gleichstellung regelt (Bundesvertriebenengesetz).

Frau Soenius

Telefon: 0221/2022-267

Fax: 0221/2022-292

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

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

**2. Ausbildungsberatung für alle Handwerksberufe**

Herr Kastleiner, Herr Schulz, Frau Becker, Frau Pütz (Tel. 0221/2022-251 oder -344)

**3. Beratung zu Teilzeitausbildungen im Handwerk**

Ausbildungsberaterin Frau Pütz (Tel. 0221/2022-251 oder -344)

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

**4. Beratungsstelle für den Bildungsscheck**

Frau Smania (Tel.: 0221/2022-250) [smania@hwk-koeln.de](mailto:smania@hwk-koeln.de)

---

**Hotline W**

**Telefon:** (0180) 3 100 118 (Call NRW, Gebühr: 9 Cent/Minute aus dem deutschen Festnetz, abweichende Preise für Mobilfunkteilnehmer)

**Angebot:** Informationen zur Berufsrückkehr

---

**Internet W**

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

**Angebot:** Informationen zur Berufsrückkehr

---

**Industrie- und Handelskammer zu Köln**

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

**Telefon:** 0221/1640-131

**Telefax:** 0221/1640-139

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

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

**Ansprechpartner/in:** Service Center

Montags – Donnerstag von 8 :00 bis 17 :00 Uhr

Freitag 8:00 Uhr bis 16:00 Uhr

**Angebote:**

**1. Weiterbildungsberatung**

Nicole Sdrenka (Tel: 0221/1640-621, [nicole.sdrenka@koeln.ihk.de](mailto:nicole.sdrenka@koeln.ihk.de))

Nicole Pfeiffer (Tel: 0221/1640-622, [nicole.pfeiffer@koeln.ihk.de](mailto:nicole.pfeiffer@koeln.ihk.de))

Brigitte Roth (Tel. 0221 1640-620, [brigitte.roth@koeln.ihk.de](mailto:brigitte.roth@koeln.ihk.de))

**2. Datenbank mit Weiterbildungsangeboten [www.wis.ihk.de](http://www.wis.ihk.de)**

**3. Ausbildungsberatung auch zu Teilzeitausbildungen**

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

**4. Beratungsstelle für den Bildungsscheck**

Nicole Sdrenka (Tel: 0221/1640-621, [nicole.sdrenka@koeln.ihk.de](mailto:nicole.sdrenka@koeln.ihk.de))

Nicole Pfeiffer (Tel: 0221/1640-622, [nicole.pfeiffer@koeln.ihk.de](mailto:nicole.pfeiffer@koeln.ihk.de))

---

**Industrie- und Handelskammer zu Düsseldorf**

**Anschrift:** Ernst-Schneider-Platz 1, 40212 Düsseldorf

**Telefon:** 0211/3557-281

**E-Mail:** [weber@duesseldorf.ihk.de](mailto:weber@duesseldorf.ihk.de)

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

**Ansprechpartnerin:** Petra Weber

**Angebot:**

**Anerkennung von ausländischen Berufsabschlüssen** (zentral geregelt für Köln und Düsseldorf)

---

---

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

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

**Telefon:** 0221/931810-15

**Telefax:** 0211/931810-21

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

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

**Ansprechpartnerin:** Hilde Imgrund

**Angebote:** checkpoint – Frauenberatungsstelle für berufliche Weiterbildung

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

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

3. **Module zur Stärkung der sozialen und personalen Kompetenzen**

Unterstützung bei der Erstellung von Bewerbungsunterlagen

---

## **Jobbörsen der ARGE Köln Arbeitsgemeinschaft – ausgewählte Ziegruppangebote:**

### **1. Jobbörse für alleinerziehende Frauen mit Alg-II**

**Träger:** Vingster Treff e.V.

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

**Telefon:** 0221/73 27 251

**Telefax:** 0221/29 44 289

**E-Mail:** [kontakt@frauen-erwertslos.de](mailto:kontakt@frauen-erwertslos.de)

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

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

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

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

**Telefon:** 0221/788 07 600

**Telefax:** 0221/87 91 35

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

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

### **3. Jobbörse Phönix-Köln e.V. (russisch-sprachige Arbeitsuchende)**

**Träger:** Phönix Köln e.V.

**Anschrift:** Heidemann Str. 81a, 50829 Köln

**Telefon:** 0221/500 68 52

**Telefax:** 0221/500 68 54

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

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

---

## **KALZ Kölner Arbeitslosenzentrum**

**Anschrift:** Hans-Böckler-Platz 1, 50672 Köln

**Telefon:** 0221/546 10 72

**Telefax:** 0221/546 10 74

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

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

**Ansprechpartnerinnen:** zu berufliche Orientierung und Bewerbungsstrategien

Kathrin Pfungsten ([pfungsten@koelnerarbeitslosenzentrum.de](mailto:pfungsten@koelnerarbeitslosenzentrum.de))

Kathrin Stoll ([stoll@koelnerarbeitslosenzentrum.de](mailto:stoll@koelnerarbeitslosenzentrum.de))

**Angebote:**

1. **Einzelberatung zum Wiedereinstieg** (kostenfrei)

2. **„Club der Arbeitssuchenden“** – Gruppenangebot für 10-14 TN (kostenfrei)

3. **Familienprojekte** – ELTERNTREFF und FAMILIENZEIT (geringer Kostenbeitrag)

---

### **Katholische Beratungsstelle für Eltern, Jugendliche und Kinder**

**Anschrift:** Arnold-von Siegen-Straße 5, 50678 Köln

**Telefon:** 0221 / 312910 oder 329371

---

### **Katholische Fachhochschule NW, Abteilung Aachen**

**Anschrift:** Robert-Schuman-Str. 25, 52066 Aachen

**Telefon:** 0241 / 60003-38

**Telefax:** 0241 - 600 03 - 88

**E-Mail:** [n.kutscher@kfhnw.de](mailto:n.kutscher@kfhnw.de)

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

**Ansprechpartnerin:** Prof. Dr. Nadia Kutscher

**Angebot:**

**Teilzeitstudium:** Bachelor „Soziale Arbeit“ für Frauen in und nach der Familienphase im Alter von 30-45 Jahren (Unterrichtszeiten Fr. und Sa. in Aachen, ansonsten Lerngruppen in Köln)

---

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

**Anschrift:** Wiener Platz 2a, 51065 Köln

**Telefon:** 0221/9908-2920

**Telefax:** 0221/9908-2920

**E-Mail:** [Franz.Spies@bildung.koeln.de](mailto:Franz.Spies@bildung.koeln.de)

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

**Ansprechpartner:** Herr Franz Spies

**Angebote:**

telefonische, persönliche Orientierungsberatung, E-Mail Beratungen zu beruflichen Themen, z.B. bei beruflichen Veränderungen, Wiedereinstieg, Aus- und Weiterbildung, Suche nach beruflichen Informationen

---

### **Lindweiler Treff**

#### **Diakonisches Werk Köln**

**Anschrift:** Marienbergerweg 17b, 50767 Koeln

**Telefon:** Tel: 0221 795496

**Telefax:** 0221 2226187

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

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

**Ansprechpartnerin:** Frau Sabine Kistner-Bahr

**Angebote:**

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

### **Malteser Hilfsdienst e.V.**

**Anschrift:** Diozesangeschäftsstelle, Referat Ausbildung, Neusser Straße 460, 50733 Köln

**Telefon:** 0221-974545-13

**Telefax:** 0221-974545-27

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

**Ansprechpartnerin:** Frau Monika Vonberg, Referentin Ausbildung

**Angebote:**

1. Ausbildung zur Pflegediensthelferin/Pflegediensthelfer
2. Zertifikatslehrgang Hauswirtschaft und Ernährung
3. Zertifikatslehrgang Beschäftigung, Betreuung, Begleitung

---

### **Minijob-Zentrale**

**Anschrift:** 45115 Essen

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

Mo.-Fr. 7.00 – 19:00 Uhr

**Telefax:** 0201/384 97 97 97

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

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

---

### **Ministerium für Innovation, Wissenschaft, Forschung und Technologie des Landes NRW**

**Anschrift:** Völklinger Str. 49, 40221 Düsseldorf

**Telefon:** 0211/896-04 bzw. 896-4297

**Telefax:** 0211/896-4555

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

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

[www.innovation.nrw.de/Hochschulen\\_in\\_NRW/Internationales/AuslaendischeAbschluesse/index.html](http://www.innovation.nrw.de/Hochschulen_in_NRW/Internationales/AuslaendischeAbschluesse/index.html)

**Angebot:**

Anerkennung ausländische akademische Grade an (Fach-)Hochschulen

---

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

**Anschrift:** Fürstenwall 25, 40219 Düsseldorf

**Telefon:** 0211 855-5

**Telefax:** 0211 855-3211

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

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

**Angebot:**

**Bildungsscheck**

Übernahme von 50% der Weiterbildungskosten für Berufsrückkehrerinnen und Berufsrückkehrer, Mitarbeiter Klein- und Mittelständischer Unternehmen und Freiberufler mit weniger als 5 Jahren freiberuflicher Tätigkeit

Telefonische Auskunft unter der Rufnummer (0180) 3 100 118 (Call NRW, Gebühr: 9 Cent/Minute aus dem deutschen Festnetz, abweichende Preise für Mobilfunkteilnehmer)

oder bei den **Beratungsstellen:**

siehe Industrie- und Handelskammer zu Köln, Handwerkskammer zu Köln und Volkshochschule Köln

---

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

**Telefon:** 0221/ 562035

**Telefax:** 0221/ 562035

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

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

telefonische Beratung Montag und Donnerstag 18-20 Uhr, sonst AB mit Rückrufgarantie), E-Mail-Beratung, persönliche Beratung nach Terminvereinbarung und andere Angebote

---

### **Qualitätsgemeinschaft Berufliche Weiterbildung Region Köln c/o Industrie- und Handelskammer zu Köln**

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

**Telefon:** 0221/12 69 50

**Telefax:** 0221/12 69 594

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

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

**Angebot:**

Verzeichnis von 120 Kölner Bildungsträgern, die sich zu Qualitätsstandards verpflichtet haben

---

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

**Anschrift:** Hansaring 20, 50670 Köln

**Telefon:** 0221/12 69 50

**Telefax:** 0221/12 69 594

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

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

**Angebote:**

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

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

**Telefon:** 0221/12 69 50

**Telefax:** 0221/12 69 594

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

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

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

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

**Telefon:** 0221/12 06 261,-262,-263

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

---

### **Vingster Treff**

#### **Jobbörse für Frauen**

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

**Telefon:** 0221/788 07 600

**Telefax:** 0221/87 91 35

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

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

**Ansprechpartnerinnen:**

Frauen über 25 Jahre: Britta Hollmann, Beate Mates

Frauen unter 25 Jahre: Eva Wiebel, Renata Wirth

**Angebote:**

1. **Einzelberatung** zur beruflichen Orientierung, Bewerbung (kostenfrei)
  2. **Gruppenangebot** zur beruflichen Orientierung, Bewerbungstraining, EDV-Kurse,
  3. **Kommunikationstraining** für den Alltag
  4. **EDV-Grundkompaktkurse**
- 

### **Vingster Treff**

#### **Bürgerzentrum Vingst**

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

**Telefon:** 0221/87 54 85

**Telefax:** 0221/87 91 35

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

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

**Ansprechpartnerinnen:** Frau Stella Krause, Frau Gulé Cinar-Shin

**Angebote:**

1. **Bewerbungstraining**

2. EDV Angebote
  3. Hilfestellung und Orientierung zu den Bereichen beruflicher Orientierung  
Beratung in türkischer und kurdischer Sprache
  4. Schuldnerberatung
- 

## **Volkshochschule**

### **Amt für Weiterbildung, Qualifizierung und Beschäftigungsförderung der Stadt Köln**

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

**Telefon:** 0221/221-24417

**Telefax:** 0221/221-23400

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

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

**Ansprechpartner/in:** siehe unten

#### **Angebote:**

1. **Berufliche Einzelumschulung** für Alg-II Empfängerinnen zwischen 21-40 Jahren – anerkannter Berufsabschluss soll nachgeholt werden (Ulrike Voecking unter 0221/22122678 oder [ulrike.voecking@stadt-koeln.de](mailto:ulrike.voecking@stadt-koeln.de))

2. **diverse berufliche Fortbildungen** (EDV, Soziale Kompetenzen, Arbeitsmethoden) – siehe Internet oder VHS-Kursheft (2,60 Euro im Buchhandel oder der VHS zu erhalten)

3. **Deutschkurse:**

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

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

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

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

5. **Beratungsstelle für Bildungsscheck**

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

---

## **Weiterbildungskolleg der Stadt Köln**

### **Abendgymnasium**

**Anschrift:** Gereonsmühlengasse 4, 50670 Köln

**Telefon:** Abendgymnasium 0221/22 19 19 60

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

**Telefax:** 0221/22 19 13 44

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

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

#### **Angebote:**

1. **KOOP-Kurs:** „Lernen wenn die Kinder lernen“ in Kooperation mit dem Köln-Kolleg (näher Infos beim Köln-Kolleg)

Unterrichtszeiten von 8:30-11:45 Uhr

2. **Abitur-Online-NRW**

3. **Abschlüsse:** Fachoberschulreife (FOS), Fachabitur, Abitur

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

---

---

## **Weiterbildungskolleg der Stadt Köln Köln-Kolleg**

**Anschrift:** Judenkirchshofsweg 6, 50679 Köln

**Telefon:** Köln-Kolleg Sekretariat: 0221/355 88 67-0  
KOOP-Kurs 0221/355 88 67-11

**Telefax:** 0221/355 88 67-30

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

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

**Ansprechpartner/in:**

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

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

**Angebote:**

1. **Koop-Kurs** für Mütter mit Kindern (Unterricht von 9-11.45 Uhr)
  2. **Fachhochschulreife** (4 Semester = 2 Jahre) (Unterricht von 8-14 Uhr)
  3. **Abitur** (6 Semester = 3 Jahre)
  4. **Vorbereitungskurse**
- 

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

Abendrealschule/Abendgymnasium bis zum Fachabitur

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

**Telefon:** 0221/96202-0

**Telefax:** 0221/96202-19

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

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

**Angebote:**

**HSA- „Arbeiten und Lernen für alleinerziehende Frauen“**

Frauenkurse

Berufsorientierung

Bewerbungstraining

Praktikum

---

## **Zeitarbeit und Personalvermittlung**

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

**Ansprechpartner/in:** Personalberater

**Angebote:**

1. **Vermittlung von Arbeitsstellen auch einfacher Tätigkeiten ohne Berufsausbildung.**

Zeitarbeitsfirmen sind auf bestimmte Berufsgruppen spezialisiert, daher die entsprechende Firma aussuchen.

Bereiche:

- **Büro, Verwaltung, Office** (Büroboten, Bürohelferin, Datenerfasserin)
  - **Gewerbliches Personal** (Lagerhilfe, Handwerker, Bauhelferin, Produktionshelferin)
  - **Medizinisches Personal** (Pflegehelferinnen, Krankenschwestern, Laborpersonal, Kantinenhelferin)
  - **Hotel- und Gaststättenpersonal** (Küchenhilfen, Zimmermädchen, Roomboy, Kantinenpersonal)
  - **Raumpflegerinnen, Gebäudereinigung**
- 

## **Qualitätsgemeinschaft Berufliche Weiterbildung Region Köln c/o Industrie- und Handelskammer zu Köln**

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

**Telefon:** 0221 1640-621/-622

**Telefax:** 0221 1640-629

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



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

**Angebot:** Verzeichnis von 120 Kölner Bildungsträgern, die sich zu Qualitätsstandards verpflichtet haben

---

### **Zeitmitkindern**

**Anschrift:** im Bürgerzentrum Ehrenfeld, Venloerstr. 429, 50825 Köln.

**Telefon:** 0221 - 546 1463

**Telefax:** 0221 - 2190

**E-Mail:** [zeitmitkindern@web.de](mailto:zeitmitkindern@web.de)

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

**Ansprechpartnerin:** Ulla Ueberreiter – Michovius

Bürozeiten: jeden Donnerstag von 10 - 18.00 Uhr

**Angebote:** Leihgroßeltern-Vermittlung  
Patenschaften

## **11 Nützliche Internet-Links**

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

### **Rund ums Kind und Familie**

#### **Kindergärten und andere Tageseinrichtungen**

für Kinder im Rheinland - über Postleitzahl suchen

[www.lvr.de](http://www.lvr.de) - Jugend - Service - Kindergartensuche  
([www.lvr.de/app/KigaAasis/index.asp](http://www.lvr.de/app/KigaAasis/index.asp) )

#### **Kinder in Köln – Tipps und Infos zu Schwangerschaft, Baby und Kind, Kinderbetreuung, Freizeit**

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

#### **KÄNGURU - Stadtmagazin für Familien in Köln/ Bonn**

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

#### **Kindertagespflege - Seite des BMFSFJ \***

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

#### **Familienwegweiser - Seite des BMFSFJ \***

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

### **Frauen Netzwerke in Köln**

Eine aktuelle Online Präsentation über sämtliche Kölner Frauenorganisationen und ihre Veranstaltungen finden Sie im Internet bei forumF-Online (unter anderem zu den Bereichen Beruf / Selbständigkeit, Bildung, gegen Gewalt):

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

### **Allgemeine Infos "Frau und Beruf"**

**Informationen des Bundesfrauenministeriums zu Berufsstart, Karriere, Existenzgründung, Wiedereinstieg**

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

**FrauenNRW – Das Internetportal für Frauen in NRW**

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

**Verband berufstätiger Mütter**

[www.berufstaetige-muetter.de](http://www.berufstaetige-muetter.de)

**Frauenlohnspiegel**

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

**Informationen für Gründerinnen**

**Informationen- und Service zur unternehmerischen Selbständigkeit und Unternehmensnachfolge durch Frauen**

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

**Unternehmerinnentag**

[www.u-netz.de](http://www.u-netz.de)

**Existenzgründungsportal des Bundeswirtschaftsministeriums**

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

**Informationen der Agentur für Arbeit**

[www.arbeitsagentur.de](http://www.arbeitsagentur.de) – Bürgerinnen und Bürger – Finanzielle Hilfen - Existenzgründung

**Berufe / Arbeitsbedingungen allgemein**

**Informationen zu Beruf, Ausbildung und Qualifizierung**

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

**Informationen des Bundesarbeitsministeriums**

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

**Tarifregister NRW**

[www.tarifregister.nrw.de](http://www.tarifregister.nrw.de)