



FAMILIENZEITung

ANGEBOTE FÜR FAMILIEN IM LANDKREIS COCHEM-ZELL



GERADE DESHALB.
COCHEM ZELL



Liebe Familien, liebe Leserinnen und Leser,

Familien sind das Herzstück unserer Gesellschaft und unseres Landkreises. Sie tragen Verantwortung, geben Halt und gestalten das Zusammenleben in unseren Gemeinden ganz wesentlich mit.

Mit dieser neu aufgelegten Broschüre möchten wir Ihnen einen kompakten Überblick über die vielfältigen Angebote und Unterstützungsmöglichkeiten im Landkreis an die Hand geben – von Schwangerschaft und Geburt über Bildung und Betreuung bis hin zu Freizeit, Beratung und Hilfe in besonderen Lebenslagen. Sie finden darin Anlaufstellen, Adressen und Informationen, die Ihnen im Alltag nützlich sein können.

Unser Ziel ist es, Familien zu stärken, Wege zu erleichtern und gute Rahmenbedingungen für ein erfülltes Miteinander zu schaffen. Ich danke allen, die durch ihr Engagement zu diesem Angebot beitragen – in Verwaltungen, Einrichtungen, Initiativen und Vereinen.

Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Entdecken der Angebote und hoffe, dass Sie sich mit Ihrer Familie in unserem Landkreis gut aufgehoben fühlen.

Herzlichst,



Anke Beilstein
Landrätin



Inhaltsverzeichnis

Familienbildungsangebote für Schwangere, werdende Eltern, Babys (0 – 3 Jahre)

Schwangerenberatung	6
Geburtsvorbereitung	9
Geburtskliniken im näheren Umkreis	11
Hebammen	13
Rückbildung	16
Babymassage	17
Eltern-Kind-Gruppen	18

Förderung/Materielle Sicherung

Allgemeine Beratung.....	24
Mutterschaftsgeld	27
Kindergeld/Kinderfreibeträge	27
Elterngeld	28
Unterhalt/Unterhaltsvorschuss	29
Bürgergeld in der Schwangerschaft/für Alleinerziehende	33
Förderungen des Bildungs- und Teilhabepaketes	33
Familienkarte RLP	35
Kinderbetreuung	36
Kinder- und Jugendärztlicher Dienst.....	38

Lebenspraktische Angebote

Lebenspraktische Angebote	40
Erste-Hilfe-Kursangebote	43
Jugendpflege	44
Kinderschutzbund	45



Inhaltsverzeichnis

Beratungsangebote

Erziehungs-, Ehe-, Familien- und Lebensberatung Cochem	48
Flüchtlings- und Migrationsberatung	50
Schuldnerberatung	53
Suchtberatung	54
Beratungsstelle Jugendzahnpflege	55
Verbraucherzentrale	56
Beratungsangebote in den Verbandsgemeinden	56
Beratungsangebote der Kreisverwaltung Cochem-Zell	58
Erziehungsberatung/-hilfe des Kreisjugendamtes	60
Kita- und Schulsozialarbeit	65
Kompetenzstelle Integration	71
Gleichstellungsstelle	72
Orte der Begegnung	73
Angebote zur Beziehungs- & Erziehungskompetenz und pädagogische Gruppenangebote	77
Kirchliche Familienbildung	87
Selbsthilfegruppen	95



Familienbildungsangebote für Schwangere, werdende Eltern, Babys (0 – 3 Jahre)



Familienbildungsangebote für Schwangere, werdende Eltern, Babys (0 – 3 Jahre)

Schwangerenberatung

Die Schwangerenberatungsstellen des Landkreises Cochem-Zell beraten gerne in allen Fragen rund um das Thema Schwangerschaft. Sie geben Auskünfte über gesetzliche Leistungen und Ansprüche und vermitteln finanzielle Hilfen. Ferner werden hier Fragen zu Sexualität, Verhütung und Familienplanung vertrauensvoll beantwortet.

Die Beratung vor, während und nach einer vorgeburtlichen Diagnostik, die Begleitung bei Verlust eines Kindes durch Fehl- oder Totgeburt sowie die Beratung bei unerfülltem Kinderwunsch gehören ebenfalls zum Leistungsangebot. Außerdem gibt es in den Beratungsstellen sexualpädagogische Angebote für Schulen und Jugendgruppen sowie Kurs- und Vortragsangebote für werdende Eltern oder Eltern mit kleinen Kindern.

Verbandsgemeinde Cochem

Caritasverband Mosel-Eifel-Hunsrück e.V.

Zeit: Termin nach Vereinbarung
Ort: Herrenstraße 9, Cochem
Kontakt: Frau Steimers, Frau Hawamuddin
Tel.: 02671/97520

Donum Vitae

Zeit: montags, 08:30 – 12:00 Uhr
dienstags, 08:30 – 12:00 Uhr
mittwochs, 08:30 – 12:00 Uhr
donnerstags, 08:30 – 12:00 Uhr
(sowie nach Vereinbarung)
Ort: Ravenéstraße 15, Cochem
Kontakt: Miriam Schmitt, Tel.: 02671/234042

Für Kleinkinder steht eine Kleiderkammer zur Verfügung.



Familienbildungsangebote für Schwangere, werdende Eltern, Babys (0 – 3 Jahre)

Verbandsgemeinde Kaisersesch

Donum Vitae

Zeit: nach telefonischer Vereinbarung
Ort: Mehrgenerationenhaus, Bahnhofstraße 47, Kaisersesch
Kontakt: Miriam Schmitt; Tel.: 02671/234042

Verbandsgemeinde Zell

Caritasverband Mosel-Eifel-Hunsrück e.V.

Nebenstelle Zell

Zeit: Termin nach Vereinbarung
Ort: Winzerstraße 7, Zell-Kaimt
Kontakt: Frau Feiden, Tel.: 06542/97520



Familienbildungsangebote für Schwangere, werdende Eltern, Babys (0 – 3 Jahre)



Kompetenzstelle Gesunder Start ins Leben

Bei der Kompetenzstelle Gesunder Start ins Leben handelt es sich um eine Beratungsstelle für werdende und junge Eltern aus der Verbandsgemeinde Cochem. Eine erfahrene Hebamme begleitet Sie von der Schwangerschaft, dem ersten Lächeln bis zu den ersten Schritten Ihres Kindes. Bei sämtlichen Fragen zum Themenkreis Schwangerschaft, Geburt und kindliche Entwicklung können Sie sich an die Beratungsstelle wenden.

Ferner können Sie sich über eine umfassende App über die Angebote für werdende und junge Eltern in der Verbandsgemeinde informieren. Über den unten abgebildenden QR-Code gelangen Sie zu den Informationen.

Zeit: Montag – Freitag, 09:00 – 11:00 Uhr
Ort: Verbandsgemeindeverwaltung Cochem
Ravenestraße 61, Cochem
Kontakt: Johanna Liebfried, Tel.: 02671/608806

QR-Code zur App:



Familienbildungsangebote für Schwangere, werdende Eltern, Babys (0 – 3 Jahre)

Geburtsvorbereitung

In einem Geburtsvorbereitungskurs erhalten zukünftige Eltern Informationen zu Schwangerschafts- und Geburtsverlauf, Stillzeit und Wochenbett. Sie können für die bevorstehende Geburt hilfreiche Atem-, Entspannungs- und Körperübungen erlernen und sich über die verschiedenen Gebärhaltungen informieren.

Geburtsvorbereitungskurse finden meist in kleinen Gruppen statt, was einen intensiven Erfahrungsaustausch ermöglicht. Der Kostenbeitrag der Mutter wird von der Krankenkasse übernommen.

Verbandsgemeinde Cochem

Geburtsvorbereitungskurs für Frauen

Zeit: mittwochs, 18:00 – 20:00 Uhr (7 Abende)
Ort: Zeiselweg 5, 56829 Pommern
Kontakt: Johanna Liebfried, Tel.: 02671/6039135
www.moselhebamme.de

Verbandsgemeinde Ulmen

Geburtsvorbereitungskurs

Zeit: dienstags, 18:00 – 19:30 Uhr
Ort: Brunnenstraße 20, Auderath
Kontakt: Frau Born, Tel.: 02676/952460

Geburtsvorbereitungskurs für Frauen (inklusive 3 Partnerstunden)

Zeit: dienstags, 18:30 Uhr (nach Anmeldung)
Ort: Hebammenpraxis Alflen, Kapellenstraße 12, Alflen
Kontakt: Frau Rübenach, Tel.: 02678/953038



Familienbildungsangebote für Schwangere, werdende Eltern, Babys (0 – 3 Jahre)

Verbandsgemeinde Zell

Geburtsvorbereitungskurs – Hebammengemeinschaft Zell

Zeit: montags, 18:00 – 20:00 Uhr

Ort: Am Bahnhof 58, Pünderich

Kontakt: Frau Pauly, Tel.: 0171/1439426

Geburtsvorbereitungskurs für Frauen (8 Frauen)

Ort: Steelstraße 9, Altstrimmig

Kontakt: Frau Gietzen, Tel.: 06545/913933

Geburtsvorbereitungskurs

Zeit: donnerstags, 18:30 – 21:00 Uhr

Ort: Hebammenpraxis „Das Bauchgefühl“

Gemeindehaus Liesenich

Kontakt: Frau Wolfs, Tel.: 0171/9972846



Familienbildungsangebote für Schwangere, werdende Eltern, Babys (0 – 3 Jahre)

Geburtskliniken im näheren Umkreis

Geburtskliniken sind heute viel stärker auf die Bedürfnisse von Eltern und Säugling eingestellt als früher. Trotzdem will die Wahl der Geburtsklinik gut überlegt sein. Die meisten Geburtskliniken bieten daher regelmäßig Informationsabende für werdende Eltern an, bei denen diese die Räumlichkeiten besichtigen und Fragen stellen können. Im Landkreis Cochem-Zell ist keine Geburtsklinik vorhanden. Die Internetseiten der jeweiligen Krankenhäuser informieren über die Informationsabende der Klinik.

Kemperhof Koblenz

(Geburtsklinik mit angeschlossener Früh- und Neugeborenenintensivstation)

Adresse: Koblenzer Straße 115 – 155, 56073 Koblenz
Tel.: 0261/499-2302
E-Mail: frauenklinik-koblenz@gk.de
Internet: www.gemeinschaftsklinikum.de

Marienhof Koblenz

Adresse: Rudolf-Virchow-Straße 7, 56065 Koblenz
Tel.: 0261/4961342
E-Mail: info@kk-km.de
Internet: www.kk-koblenz.de

Gemeinschaftsklinikum Mittelrhein, St. Elisabeth Mayen

(Geburtsklinik mit angeschlossener Kinderstation und Elternschule)

Adresse: Siegfriedstraße 20, 56727 Mayen
Tel.: 02651/83-3701
E-Mail: gynambulanz-mayen@gk.de
Internet: www.familienstark.de oder www.gemeinschaftsklinikum.de



Familienbildungsangebote für Schwangere, werdende Eltern, Babys (0 – 3 Jahre)

Hunsrück Klinik Simmern

Adresse: Holzbacher Straße 1, 55469 Simmern

Tel.: 06761/81-1411

Internet: www.hunsrueckklinik.de

Klinikum Mutterhaus der Borromäerinnen

(Geburtsklinik mit angeschlossener Früh- und Neugeborenenintensivstation)

Adresse: Feldstraße 16, 54290 Trier

Tel.: 0651/9472638

Internet: www.mutterhaus.de

Marienkrankenhaus Trier-Ehrang

Adresse: August-Antz-Straße 22, 54293 Trier

Tel.: 0651/683202

Internet: www.marienkrankenhaus-ehrang.de

St.-Elisabeth-Krankenhaus Wittlich

(Geburtsklinik mit angeschlossener Früh- und Neugeborenenintensivstation)

Adresse: Koblenzer Straße 91, 54506 Wittlich

Tel.: 06571/151325

E-Mail: info@verbund-krankenhouse.de

Internet: www.verbund-krankenhaus.de



Familienbildungsangebote für Schwangere, werdende Eltern, Babys (0 – 3 Jahre)

Hebammen

Hebammen stehen werdenden Müttern während der Schwangerschaft, bei der Geburt und in der Zeit danach als kompetente Ansprechpartnerinnen zur Seite. Sie achten auf das Wohl von Mutter und Kind und leisten wertvolle Unterstützung im Wochenbett. Die Geburtsnachsorge wird in der Regel durch die Krankenkassen bis zum Ablauf von 12 Wochen nach der Entbindung bzw. bis zum Ende der Stillzeit übernommen. Sie umfasst die Beratung und Betreuung im Wochenbett, Anleitung zur Säuglings-, Nabel- und Dammpflege, Stillberatung und Rückbildungsgymnastik. Auch im Falle einer Fehlgeburt können Hebammen unterstützen. Empfehlenswert ist es, dass sich werdende Mütter zügig nach dem Bekanntwerden ihrer Schwangerschaft eine Hebamme suchen.

Jana Bertram

für Cochem und Kaisersesch
zusätzlich Kinesiotape und Akupunktur möglich

Adresse: Illerich
Tel.: 0170/5732644

Stefanie Born

Adresse: Brunnenstraße 20, 56766 Auderath
Tel.: 02676/952460

Martina Bretz

Adresse: W.A. Mozartstraße 5, 56751 Polch
Tel.: 02654/962191, 0152/2976930

Stefanie Gietzen

Adresse: Steelstraße 9, 56858 Altstrimmig
Tel.: 06545/913933, 0170/8156279

Isabell Görgen

Adresse: Hauptstraße 44a, 56865 Schauren
Tel.: 0151/70511129



Familienbildungsangebote für Schwangere, werdende Eltern, Babys (0 – 3 Jahre)

Jennifer Laux

Betreuung bis Müllenbach

Adresse: Polch

Tel.: 0175/8047185

E-Mail: hebamme.jennilaux@yahoo.com

Johanna Liebfried

Adresse: Zeiselweg 5, 56829 Pommern

Tel.: 02671/6039135

Silke Meisterernst-Fischer

Adresse: Merler-Straße 19, 56856 Zell

Tel.: 06542/961255, 0163/7168996

Mareike Pauly

Adresse: Bahnhofstraße 58, 56862 Pünderich

Tel.: 0171/1439426

E-Mail: mareikepauly@web.de

Stefanie Röhrig

Betreuung für Moselkern, Müden, Treis-Karden

Adresse: Am Wolfsberg 15, 56332 Dieblich

Tel.: 0176/72878732

Christiane Rübenach

Hebammenpraxis Alflen

Adresse: Kapellenstraße 12, 56828 Alflen

Tel.: 02678/953038, 0172/7594162

Kerstin Wolfs

Hebammenpraxis „Das Bauchgefühl“

zusätzlich Kinesiotape und Akupunktur möglich

Adresse: Römerstraße 9, 56859 Liesenich

Tel.: 0171/9972846



Familienbildungsangebote für Schwangere, werdende Eltern, Babys (0 – 3 Jahre)

Familienhebammen

Zusätzlich zu den Hebammenleistungen über die Krankenkassen können Eltern eine Familienhebamme in Anspruch nehmen. Die Familienhebamme ist eine Hebamme mit einer besonderen Ausbildung. Sie kann Eltern schon in der Schwangerschaft und während des gesamten ersten Lebensjahres des Kindes betreuen, ohne dass Kosten entstehen.

Kontakt:

Caritasverband Mosel-Eifel-Hunsrück e.V. – Jasmin Hawamuddin
Ort: Herrenstraße 9, 56812 Cochem
Tel.: 02671/9752
E-Mail: jasmin.hawamuddin@caritas-cochem.de

Doula-Geburtsbegleitung

Eine Doula ist eine nichtmedizinische Helferin, die der werdenden Mutter vor, während und nach der Geburt **zusätzlich zur Hebamme** emotional und körperlich zur Seite steht. Hauptziel soll sein, den Frauen die Angst vor der Geburt zu nehmen. Hierfür unterstützen Doulas die Frauen unter anderem bei der Geburt mit ihrer 1:1-Betreuung. Insgesamt sollen die werdenden Mütter die Zeit von Schwangerschaft bis Babyzeit möglichst selbstbestimmt und gestärkt durchschreiten können und mit der Unterstützung der Doula zusätzliches Vertrauen in den natürlichen und individuellen Geburtsprozess gewinnen.

Nina Louboutin

Ort: 56858 Mittelstrimmig
Tel.: 0151/75050956
E-Mail: hunsrueckdoula@web.de

Nadine Hermanni

Ort: 56751 Gering
Tel.: 0173/2635459
E-Mail: doula@hermani.net



Familienbildungsangebote für Schwangere, werdende Eltern, Babys (0 – 3 Jahre)

Rückbildung

Schwangerschaft und Geburt verändern den Körper. Ein Rückbildungskurs dient der Straffung und Kräftigung der Bauch-, Beckenboden- und Rückenmuskulatur. Durch das Training von Ausdauer, Kondition und Koordination werden Mütter für das Leben mit Baby fit gemacht.

Verbandsgemeinde Cochem

Johanna Liebfried

Zeit: mittwochs, 10:00 – 11:15 Uhr (8 x 75 Min.)
Ort: Zeiselweg 5, 56829 Pommern
Kontakt: Tel.: 02671/6039135
Internet: www.moselhebamme.de

Isabelle Brühl

Zeit: montags, 17:15 – 18:15 Uhr (8 x 60 Min.)
Ort: Turnhalle der Kita St. Margaretha Bruttig-Fankel
Klosterstraße 8 – 10, 56814 Bruttig-Fankel
Kontakt: E-Mail: isa.bebosport@web.de

Verbandsgemeinde Ulmen

Stefanie Born

Zeit: dienstags, 19:30 – 21:00 Uhr
Ort: Brunnenstraße 20, 56766 Auderath
Kontakt: Tel.: 02676/952460

Hebammenpraxis Alflen, Christiane Rübenach

Zeit: dienstags, 9:30 Uhr
Ort: Kapellenstraße 12, 56828 Alflen
Kontakt: Tel.: 02678/953038



Familienbildungsangebote für Schwangere, werdende Eltern, Babys (0 – 3 Jahre)

Verbandsgemeinde Zell

Stefanie Gietzen (8 Frauen)

Ort: Steelstraße 9, 56858 Altstrimmig
Kontakt: Tel.: 06545/913933

Hebammenpraxis „Das Bauchgefühl“

Kerstin Wolfs

Zeit: donnerstags, 17:00 – 18:30 Uhr
Ort: Gemeindehaus, 56858 Liesenich
Kontakt: Tel.: 0171/9972846

Babymassage

Berührung, Wärme, Zärtlichkeit – der direkte Hautkontakt ist für die Entwicklung eines Babys sehr wichtig. Die Babymassage stellt eine besonders intensive Form der Zuwendung dar. Kinder, die massiert werden, schlafen oft besser und weinen weniger. Durch die sanften Griffe können Atmung und Herzfunktion stimuliert und Bauchschmerzen gelindert werden. Regelmäßige Massagen fördern außerdem die Koordination und das Gefühl für den eigenen kleinen Körper.

Verbandsgemeinde Cochem

Johanna Liebfried

Zeit: Mittwoch vormittags
Ort: Zeiselweg 5, 56829 Pommern
Kosten: auf Anfrage
Kontakt: Tel.: 02671/6039135



Familienbildungsangebote für Schwangere, werdende Eltern, Babys (0 – 3 Jahre)

Verbandsgemeinde Ulmen

Hebammenpraxis Alflen, Christiane Rübenach (Babys ab der 5. Woche)

Zeit: auf Anfrage
Ort: Kapellenstraße 12, Alflen
Kosten: 25,00 Euro (4 Treffen)
Kontakt: Tel.: 02678/953038

Verbandsgemeinde Zell

Stefanie Gietzen (8 Eltern mit Kind)

Zeit: auf Anfrage
Ort: Steelstraße 9, Altstrimmig
Kosten: abhängig von der Teilnehmeranzahl
Kontakt: Tel.: 06545/913933

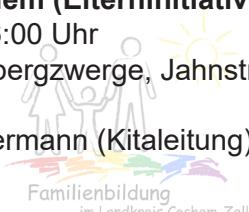
Eltern-Kind-Gruppen (Pekip, B.A.B.I.-Zeit usw.)

Das Prager Eltern-Kind-Programm (PEKiP) sowie B.A.B.I.-Zeit sind Konzepte für die Gruppenarbeit mit Eltern und ihren Kindern im ersten Lebensjahr. Im Rahmen einer Krabbelgruppe wird der Prozess des Zueinanderfindens unterstützt. Die Krabbelgruppe zielt auf eine Frühförderung der Babys sowie einen Erfahrungsaustausch der Eltern ab. Im Mittelpunkt stehen die Spiel-, Bewegungs- und Sinnesanregungen für Eltern und Kind. Generationsübergreifend sind Eltern und Kinder gemeinsam spielend tätig. In den letzten Jahren sind erfreulicherweise einige Krabbelgruppen in den Kindergärten auf Initiative der Eltern oder Kitasozialarbeiter entstanden.

Verbandsgemeinde Cochem

Eltern-Kind-Gruppe Cochem (Elterninitiative)

Zeit: montags, 16:00 Uhr
Ort: Kita Klosterbergzwerge, Jahnstraße 23, 56812 Cochem
Kosten: keine
Kontakt: Andrea Ostermann (Kitaleitung), Tel.: 02671/6053940



Familienbildungsangebote für Schwangere, werdende Eltern, Babys (0 – 3 Jahre)

Krabbeltreff Cochem-Brauheck

Zeit: mittwochs, 09:45 – 11:00 Uhr, in der Regel 2x monatlich
Ort: Katholische Kindertagesstätte St. Klaus von Flüe,
An der Hauptwache 9, 56812 Cochem-Brauheck
Kosten: keine
Kontakt: Frau Comes, Tel.: 02671/4660
E-Mail: kitaplus.cochem-brauheck@kita-ggmbh-trier.de

Krabbelgruppe Ernst

Kosten: keine
Kontakt: Jennifer Göbel, Tel.: 01702928056

Krabbelgruppe Ellenz-Poltersdorf

Zeit: auf Nachfrage
Ort: Kindergarten Flunkerhexe
St. Sebastianus Str.41, 56821 Ellenz-Poltersdorf
Kosten: keine
Kontakt: Martina Böhnke, Tel.: 02673/1480

Zwergentreff Senheim

Für Kinder von ca. 3 Monaten bis zum Kindergartenalter
Zeit: donnerstags, 15:30 – 17:00 Uhr
Ort: Katholische KiTa Kunterbunt, Im Kalmet 1, 56820 Senheim
Kosten: keine
Kontakt: Daniela Pisanu
E-Mail: kunterbunt-senheim@kita-ggmbh-trier.de

Krabbelgruppe Treis-Karden

Zeit: dienstags, 15:00 – 16:00 Uhr
Ort: Kindertagesstätte St. Johannes der Täufer
Hinter Mont 7a, 56253 Treis-Karden
Kosten: keine
Kontakt: Frau Rohmann, Melanie Grätz, Tel.: 0171/7631542
E-Mail: melanie.graetz@cochem-zell.de



Familienbildungsangebote für Schwangere, werdende Eltern, Babys (0 – 3 Jahre)

Verbandsgemeinde Kaisersesch

B.A.B.I.-Zeit - Katholische Familienbildungsstätte Mayen

Angebot für Mütter und Väter mit Kindern im ersten Lebensjahr

Zeit: auf Anfrage

Ort: Physiotherapiepraxis Thielen

Koblenzer Straße 2, 56759 Kaisersesch

Kosten: 60,00 Euro für einen Block (10 Treffen)

Kontakt: Frau Roggenfelder (Diplom-Sozialpädagogin),

Tel.: 02651/6800, E-Mail: info@fbs-mayen.de,

Internet: www.fbs-mayen.de

PEKiP - Katholische Familienbildungsstätte Mayen

Angebot für Eltern mit Babys im ersten Lebensjahr

Zeit: donnerstags, 09:00 – 10:30 Uhr und 10:45 – 12:15 Uhr,
3 Blöcke je 10 Treffen

Ort: Haus für Kind und Familie

Im Haag 7a, 56759 Kaisersesch

Kosten: 80,00 Euro – 1 Block

Kontakt: FBS Mayen, Tel.: 02651/6800, E-Mail: info@fbs-mayen.de,

Internet: www.fbs-mayen.de

Kursleitung: Susanne Schulz

Offener Krabbeltreff Kaisersesch

Angebot für künftige Kita-Kinder im Einzugsgebiet

Zeit: dienstags, 9:00 – 10:15 Uhr (außer Ferien)

Ort: Haus für Kind und Familie, Im Haag 7A, 56759 Kaisersesch

Kosten: kostenlos

Kontakt: Frau Schmitt, Tel.: 02653/9130994

keine Anmeldung erforderlich



Familienbildungsangebote für Schwangere, werdende Eltern, Babys (0 – 3 Jahre)

Spielgruppe „Zwergentreff“

Angebot für Eltern mit Kindern ab einem Jahr im Einzugsgebiet der Kita Forster Kirchspiel

Zeit: montags, 14:30 – 15:30 Uhr

Ort: Kita Forster Kirchspiel

Schulstr. 3a, 56754 Binningen

Kosten: kostenlos

Kontakt: Anna Claßen, Tel: 0160/7833345,

E-Mail: anna.classen@cochem-zell.de,

Anmeldung erforderlich

Verbandsgemeinde Ulmen

Krabbelgruppe Ulmen

für Kinder von 6 Monaten bis 2 Jahre

Zeit: donnerstags, 13:30 – 14:30 Uhr

Ort: Katholische Kindertagesstätte St. Matthias Ulmen
Eifel-Maar-Park 11A, 56766 Ulmen

Kosten: keine

Kontakt: Stefanie Inden, Tel: 0160/98648624

E-Mail: stefanie.inden@cochem-zell.de

Schwangeren- und Müttertreff

Zeit: erster Mittwoch im Monat, 15:00 Uhr

Ort: Hebammenpraxis Alflen

Moselweg 9, 56828 Alflen

Kontakt: Christiane Rübenach, Tel.: 02678/953038



Familienbildungsangebote für Schwangere, werdende Eltern, Babys (0 – 3 Jahre)

Verbandsgemeinde Zell

Krabbelgruppe Zell

Treffen mit Eltern von Kindern im Alter von 6 Monaten bis 2 Jahre
Zeit: donnerstags, 9:00 – 10:00 Uhr
Ort: Familienzentrum Kita St. Peter Zell
Schlossstr. 16, 56856 Zell
Kosten: keine (Teilnehmerzahl 6)
Kontakt: Lea Heinzen, Tel: 0162/1334440,
E-Mail: lea.heinzen@cochem-zell.de

Krabbelgruppe Blankenrath

Mit Kindern von 6 Monaten bis Kindergartenalter
Zeit: dienstags, 9:30 – 10:45 Uhr
Ort: Pfarrheim Blankenrath
Am Reitersgäßchen 4, 56865 Blankenrath
Kosten: keine
Kontakt: Jenni Zirwes
E-Mail: jennizirwes@gmail.com

Eltern-Kind-Treff Blankenrath

Treffen für Eltern mit Kindern im Krabbelalter von 3 Monaten bis 2 Jahre
Zeit: mittwochs, 14:00 – 15:45 Uhr
Ort: Kita Kleine Strolche
Walhausener Straße 20, 56865 Blankenrath
Kosten: keine
Kontakt: Stefanie Gietzen,
E-Mail: familienzentrum-blankenrath@vg-zell.de



Förderung / Materielle Sicherheit



Allgemeine Informationen

Familien finden unter **www.familienportal.de** alle wichtigen Informationen zu staatlichen Leistungen, die sie im Alltag unterstützen.

Auf **www.infotool-familie.de** finden Sie Tools, die schnell und unkompliziert einen möglichen individuellen Anspruch auf Familienleistungen ermitteln oder berechnen können.

Caritas-Treffpunkt Treis-Karden

Ein wichtiges Ziel der Beratung im Caritas-Treffpunkt ist es, Familien zu informieren und zu begleiten, damit sie die ihnen zustehenden finanziellen Leistungen auch tatsächlich erhalten.

Denn trotz bestehender Ansprüche werden staatliche Unterstützungsleistungen wie Kinderzuschlag, Wohngeld, Leistungen aus dem Bildungs- und Teilhabepaket oftmals nicht beantragt. Der Treffpunkt ist Anlaufstelle für alle Bürgerinnen und Bürger aus dem Kreis Cochem-Zell mit Fragen rund um familienpolitische Leistungen. Gemeinsam mit Ihnen wird Ihre persönliche finanzielle Situation besprochen und neue Perspektiven und Lösungswege entwickelt.

Die Mitarbeiter des Caritas-Treffpunktes helfen Ihnen die notwendigen Anträge auszufüllen und sprechen bei Bedarf mit den Behörden.

Ferner ist der Treffpunkt im Netzwerk der Caritasgeschäftsstelle Cochem tätig. So ist es auch möglich, bei Bedarf weitere Fachbereiche in die Beratung einzubeziehen und anderweitige Hilfen anzubieten.

Ort: Treffpunkt Treis-Karden
St.-Castor-Str. 90, 56253 Treis-Karden

Zeit: Termine nach Vereinbarung

Kontakt: Stefanie Gietz, Jasmin Hawamuddin, Nicole Mohr
Tel.: 02672/912014
E-Mail: familienbuero@caritas-meh.de



Allgemeine Sozialberatung

Der Allgemeine Soziale Dienst der Caritas ist für Menschen in vielfältigen Not- und Problemlagen die erste Informations- und Anlaufstelle. Arbeitslosigkeit, Armut und Familienkrisen können Ursachen für psychosoziale und existenzielle Notlagen sein und werfen für die Betroffenen viele Fragen und Probleme auf:

- Fragen zu gesetzlich geregelten Leistungen, z. B.: Welche Leistungen kommen für mich infrage? Arbeitslosengeld, Sozialhilfe, Leistungen des Jobcenters?
- Trennung/Scheidung/Beziehungskrise, z. B.: Wie ist das mit dem Unterhalt? Wovon soll ich leben? Wie ist das mit dem Umgangsrecht und der Umgangspflicht?
- Allein erziehend – Welche Arbeitsmöglichkeiten gibt es für mich? Welche Betreuungsmöglichkeiten für Kinder gibt es? Welche Unterstützung gibt es für mich?
- Fragen zu Anträgen und Bescheiden – Wer gibt mir Hilfestellung bei Anträgen? Ich verstehe den Bescheid nicht: Ist der in Ordnung? Wenn nicht: Wie kann ich mich wehren?

Hilfeangebot:

- Beratung und Hilfe zur Klärung der Situation und zur Alltagsbewältigung
- umfassende Informationen über gesetzlich geregelte Hilfen zur Sicherstellung des Lebensunterhaltes, Hilfestellung bei der Durchsetzung und Geltendmachung von Ansprüchen der sozialen Sicherung
- Kontaktherstellung zu Behörden
- Unterstützung und Begleitung im Umgang mit Behörden, ggf. Kontakt-herstellung und Weitervermittlung an andere Institutionen und Beratungsdienste

Träger: Caritasverband Mosel-Eifel-Hunsrück e.V

Zeit: montags – freitags, 08:30 – 12:30 Uhr,
montags – donnerstags, 13:30 – 16:00 Uhr
sowie weitere Termine nach Vereinbarung

Ort: Herrenstraße 9, 56812 Cochem

Kontakt: Matthias Schuffenhauer, Tel.: 02671/97520

Förderung / Materielle Sicherung

Außensprechstunde Kaisersesch

Zeit: Individuelle Beratungstermine im MGH Schieferland nach vorheriger telefonischer Vereinbarung
Ort: Mehrgenerationenhaus
Bahnhofstraße 47, 56759 Kaisersesch
Kontakt: Tel.: 02671/97520

Außensprechstunde Zell

Zeit: montags – freitags, 07:30 – 12:00 Uhr
(und nach Vereinbarung)
Ort: Caritas Nebenstelle Zell, Winzerstraße 7, 56856 Zell-Kaimt
Kontakt: Frau Hillen, Tel.: 06542/9697790



Mutterschaftsgeld

Während der Mutterschutzfristen, also sechs Wochen vor der Geburt und acht Wochen danach (bei Früh- und Mehrlingsgeburten zwölf Wochen und länger), zahlt die gesetzliche Krankenversicherung ein Mutterschaftsgeld. Es beträgt maximal 13,00 Euro pro Kalendertag. Übersteigt der durchschnittliche kalendärtägliche Nettolohn diesen Höchstbetrag, ist Ihr Arbeitgeber verpflichtet, die Differenz als Zuschuss zum Mutterschaftsgeld zu zahlen. Beides zusammen entspricht dann dem bisherigen durchschnittlichen Nettogehalt. Nähere Informationen hält der Arbeitgeber oder die Krankenkasse vor.

Kindergeld und Kinderfreibeträge

Die Regelungen für das Kindergeld und die Freibeträge für Kinder gelten für alle Kinder bis zur Vollendung des 18. Lebensjahres, danach nur unter bestimmten Voraussetzungen. Beide Regelungen betreffen nicht nur leibliche Kinder, sondern auch Adoptivkinder sowie Pflegekinder, Stiefkinder und Enkel, wenn sie mit im Haushalt leben. Bei Stief- und Enkelkindern werden die Freibeträge für Kinder aber nur anerkannt, wenn sie von den leiblichen Eltern auf die Stief- oder Großeltern übertragen wurden.

Höhe des Kindergeldes

259 Euro pro Kind (ab 01.01.2026)

297 Euro pro Kind für Familien mit geringem Einkommen per Kinderzuschlagsantrag

Familienkasse der Agentur für Arbeit Koblenz

Zeit: montags, 07:30 – 12:30 Uhr

dienstags, 07:30 – 12:30 Uhr

mittwochs, 07:30 – 12:30 Uhr

donnerstags, 07:30 – 17:00 Uhr

Ort: Rudolf-Virchow-Straße 3-5, 56073 Koblenz

Kontakt: Tel.: 0800/4555533

E-Mail: familienkasse-koblenz@arbeitsagentur.de



Elterngeld

Das Elterngeld bietet nach der Geburt des Kindes die notwendige finanzielle Unterstützung für einen guten Start in das Familienleben. Sofern nach der Geburt des Kindes die Arbeit unterbrochen oder eingeschränkt wird, fängt das Elterngeld den Einkommenswegfall auf. Für die Dauer von maximal 14 Monaten wird Elterngeld an Eltern gezahlt. Beide Elternteile können sich den Zeitraum frei untereinander aufteilen. Ein Elternteil kann dabei mindestens zwei und höchstens 12 Monate für sich in Anspruch nehmen (Ausnahme: Alleinerziehende können die vollen 14 Monate in Anspruch nehmen). Bei Frühgeburten werden zusätzlich bis zu 4 Monate Basiselterngeld gewährt.

Das Elterngeld beträgt rund 67 % des in den vorherigen 12 Monaten erzielten bereinigten Nettoeinkommens (mindestens 300,00 Euro, maximal 1.800,00 Euro im Monat, Sonderregelungen für Geringverdiener).

Eine Teilzeittätigkeit ist bis 32 Stunden wöchentlich möglich. Das Elterngeld beträgt dann rund 67 % des entfallenden Teileinkommens.

Wenn während des Bezugs von Elterngeld auch Einkommen aus einer Erwerbstätigkeit erzielt wird, verringert sich die Elterngeldleistung entsprechend. Neben dem bisherigen Elterngeld gelten seit 2015 folgende Änderungen:

ElterngeldPlus:

Ein Elterngeldmonat = zwei ElterngeldPlus-Monate

Beim ElterngeldPlus können Eltern, die nach der Geburt des Kindes in Teilzeit arbeiten wollen, die Bezugszeit des Elterngeldes verlängern: Aus einem Elterngeldmonat werden zwei ElterngeldPlus-Monate. Dabei ersetzt das ElterngeldPlus das wegfallende Einkommen ebenfalls zu 65 bis 100%.

Die Höhe des ElterngeldPlus liegt dabei höchstens bei der Hälfte des monatlichen Elterngeldbetrages, was den Eltern ohne Teilzeiteinkommen zustünde. So haben Mütter und Väter auch über den 14. Lebensmonat des Kindes



hinaus mehr Spielraum, um die Bedürfnisse des Kindes mit den Anforderungen im Beruf zu vereinen.

Das bisherige Elterngeld und das ElterngeldPlus können miteinander kombiniert werden.

Der gleichzeitige Bezug von Basiselterngeld beider Elternteile ist nur für einen Monat innerhalb der ersten 12 Lebensmonate des Kindes möglich (Ausnahme besteht bei Mehrlings- und Frühgeburten sowie bei Kindern mit Behinderung). Basiselterngeld und Elterngeldplus können hingegen auch über einen Monat hinaus parallel bezogen werden.

Die Grenze, ab der Eltern keinen Anspruch mehr auf Elterngeld haben, wird für Geburten ab dem 01.04.2024 auf 200.000 Euro und für Geburten ab dem 01.04.2025 auf 175.000 Euro zu versteuerndes Einkommen festgelegt. Diese Grenze gilt sowohl für Paare als auch für Alleinerziehende.

Weitere Details der Neuerungen wie z. B. Partnerschaftsbonus sowie unbezahlte Auszeit und Antragsfristen können bei der Elterngeldstelle der Kreisverwaltung Cochem-Zell erfragt werden.

Zeit: montags – freitags, 08:00 – 12:30 Uhr sowie
donnerstags, 14:00 – 16:00 Uhr

Ort: Kreisverwaltung Cochem-Zell, Endertplatz 2, 56812 Cochem,
Raum 3.38

Kontakt: Brigitte Cornely, Tel.: 02671/61-838 (Buchstaben A – K)
Martina Loosen, Tel.: 02671/61-338 (Buchstaben L – Z)

Unterhalt/Unterhaltsvorschuss

Leben die Eltern eines minderjährigen Kindes getrennt, muss in der Regel nur einer von ihnen den Unterhalt in bar leisten. Der Elternteil, der das Kind überwiegend in seinem Haushalt betreut und erzieht, erfüllt schon hierdurch seine Unterhaltpflicht. Sobald ein Kind volljährig ist, sind beide Eltern zum Barunterhalt verpflichtet.

Die jeweiligen wirtschaftlichen Verhältnisse der Eltern sind dafür maßge-

bend, in welchem Umfang sie sich an der Unterhaltszahlung beteiligen müssen. Das Gesetz kennt keine festen Sätze, aus denen sich die Höhe des Unterhalts ablesen lässt. In der gerichtlichen Praxis wird die Höhe des angemessenen Unterhalts meist nach der „Düsseldorfer Tabelle“ bemessen; sie ist aber nicht allgemein verbindlich. Grundlage der Tabelle ist der sog. Mindestunterhalt, der in keinem Fall unterschritten werden darf.

Alleinerziehende, die keinen oder nicht regelmäßig Unterhalt vom anderen Elternteil erhalten, können Unterhaltsvorschussleistungen nach dem Unterhaltsvorschussgesetz (UVG) beantragen.

Anspruch auf Unterhaltsvorschuss besteht grundsätzlich, soweit das Kind das zwölfe Lebensjahr noch nicht vollendet hat, bei einem seiner Elternteile lebt, der ledig, verwitwet, geschieden oder von seinem Ehegatten dauernd getrennt lebend ist und nicht oder nicht regelmäßig Unterhalt vom anderen Elternteil erhält. Zum 01. Juli 2017 wurden die Regelungen ausgeweitet, so dass unter bestimmten Voraussetzungen auch für Kinder von 12-17 Jahren ein Anspruch besteht, wenn das Kind keine Leistungen nach dem SGB II erhält oder durch die Unterhaltsleistung die Hilfebedürftigkeit nach dem SGB II vermieden werden kann oder der betreuende Elternteil neben dem Kinder-geld über ein Bruttoeinkommen von mindestens 600 Euro monatlich verfügt.

Höhe der Leistung im Bereich Unterhaltsvorschuss (ab 01.01.2026):

für Kinder von 0-5 Jahren	231,00 Euro monatlich
für Kinder von 6-11 Jahren	302,00 Euro monatlich
für Kinder von 12-17 Jahren	398,00 Euro monatlich

Die Zahlung endet spätestens, wenn das Kind bzw. der Jugendliche 18 Jahre alt wird. Unterhaltsvorschussleistungen werden auf schriftlichen Antrag hin gewährt. Der Antrag ist vorrangig online unter

www.cochem-zell.de/unterhaltsvorschuss zu übermitteln. Sollte eine Antragstellung online ausnahmsweise nicht möglich sein, ist der Antrag schriftlich im Original (Formular) bei der Unterhaltsvorschussstelle einzureichen. Das aktuelle Antragsformular, das zugehörige Merkblatt sowie eine Übersicht der erforderlichen Nachweise befindet sich auf der Homepage des Landkreises www.cochem-zell.de unter dem Suchbegriff „Unterhaltsvorschuss“. Anträge

können auf Anfrage auch zugesandt werden.

Von den Unterhaltsvorschussbeträgen werden abgezogen:

- Unterhaltszahlungen des anderen Elternteils
- Waisenbezüge
- bei Kindern, die keine allgemeinbildende Schule mehr besuchen, unter bestimmten Voraussetzungen das Einkommen des Kindes

Der Unterhaltsanspruch geht in Höhe der Unterhaltsvorschussleistung vom Kind auf das Land Rheinland-Pfalz über. Der unterhaltpflichtige Elternteil wird zur Erstattung aufgefordert.

Fristen: Die Bewilligung erfolgt grundsätzlich rückwirkend zum ersten des Monats, in dem der Antrag gestellt wird.

Unterhaltsvorschussstelle des Kreisjugendamtes

Ort: Kreisverwaltung Cochem-Zell, Endertplatz 2, 56812 Cochem,
Raum 3.26

Kontakt:

Ansprechpartnerin Buchstabenkreis A-E

- Manuela Hoffmann, Tel.: 02671/61-326, Fax: 02671/61-5337,
E-Mail: unterhaltsvorschuss@cochem-zell.de
Sprechzeiten: montags bis donnerstags, 08:00 – 12:30 Uhr

Ansprechpartner Buchstabenkreis F-I, K-M

- Lena Freisberger, Tel.: 02671/61-826, Fax: 02671/61-5337,
E-Mail: unterhaltsvorschuss@cochem-zell.de
Sprechzeiten: montags bis freitags, 08:00 – 12:30 Uhr;
donnerstags, 14:00 – 16:00 Uhr



Förderung / Materielle Sicherung

Ansprechpartnerin Buchstabenkreis J, N-Z

- Jeanette Junglas, Tel.: 02671/61-826, Fax: 02671/61-5337,
E-Mail: unterhaltsvorschuss@cochem-zell.de
Sprechzeiten: montags bis freitags, 08:00 – 12:30 Uhr;
donnerstags 14:00 – 16:00 Uhr

Der Buchstabenkreis richtet sich nach dem Familiennamen des Kindes.

Unterhaltstelle des Kreisjugendamtes

(ebenfalls zuständig für Vaterschaftsfeststellungen, Beistandschaften, Sorgerechtserklärungen, Beurkundungen)

- Zeit: montags – freitags, 08:00 – 12:30 Uhr
(Vorsprachen sind grundsätzlich nur nach vorheriger Terminabsprache möglich, nach Absprache ggf. auch Donnerstag-nachmittag)
- Ort: Kreisverwaltung Cochem-Zell, Endertplatz 2, 56812 Cochem
Raum 3.19, 3.27

Kontakt:

- Silke Schmitz (Verbandsgemeinde Zell)
Tel.: 02671/61-827
- Petra Haag (Verbandsgemeinde Ulmen, Landkern, ehemalige Verbandsgemeinde Treis-Karden=Binningen, Brieden, Brohl, Dünfus, Forst/Eifel, Kail, Lieg, Lütz, Möntenich, Moselkern, Müden, Pommern, Roes, Treis-Karden)
Tel.: 02671/61-319
- Sibylle Kratz (Verbandsgemeinde Cochem und Stadt Cochem sowie Verbandsgemeinde Kaisersesch ohne ehemalige Verbandsgemeinde Treis-Karden)
Tel.: 02671/61-327



Bürgergeld in Schwangerschaft/für Alleinerziehende

Schwangere Frauen mit Anspruch auf Bürgergeld erhalten ab der 13. Schwangerschaftswoche einen schwangerschaftsbedingten Mehrbedarfszuschlag in Höhe von 17 % der Regelleistung des Bürgergeldes (Nachweis des Entbindungstermins durch Mutterpass oder ärztliche Bescheinigung erforderlich).

Zusätzlich werden auf Antrag Pauschalen für Schwangerenbekleidung (ab 17. SSW) und für die Baby-Erstausstattung (ab 29. SSW) ausgezahlt. Diese einmaligen Beihilfen erhalten auch Bedürftige, die sonst keinen Anspruch auf das Bürgergeld haben, die Ausstattung des Kindes jedoch aus eigenen Kräften und Mitteln nicht voll decken können. Wichtig ist, dass die Leistungen vor der Anschaffung beantragt werden.

Alleinerziehende mit Anspruch auf das Bürgergeld erhalten einen Mehrbedarfszuschlag zur Regelleistung. Bei einem Kind unter 7 Jahren oder bei zwei oder drei Kindern unter 16 Jahren gibt es 36 % der Regelsatzleistung für einen Haushaltvorstand. In anderen Fällen gibt es pro Kind 12 %, höchstens aber 60 % der Regelleistung für einen Haushaltvorstand.

Jobcenter Cochem-Zell

Zeit: montags, mittwochs, donnerstags, freitags, 08:00 – 12:00 Uhr
Ort: Briederweg 14, 56812 Cochem
Kontakt: Tel.: 02671/6033-0,
E-Mail: jobcenter-cochem-zell@jobcenter-ge.de

Förderungen des Bildungs- und Teilhabepaketes

Bezieher von Leistungen nach SGB II / SGB XII / § 2 AsylblIG sowie Bezieher von Wohngeld oder Kinderzuschlägen können für ihre Kinder Leistungen aus dem Bildungs- und Teilhabepaket beantragen. Ziel des Bildungspakets ist es, bedürftigen Kindern und Jugendlichen die Teilnahme an Aktivitäten

oder Bildungsmaßnahmen zu ermöglichen.

Das Bildungs- und Teilhabepaket beinhaltet folgende Leistungen:

- Aufwendungen für Mittagessen in Kita und Schule:** Ein Zuschuss für das gemeinsame Mittagessen ist dann möglich, wenn die Schule oder die Kindertagesstätte ein entsprechendes Angebot bereithält.
- Lernförderung:** Bedürftige Schülerinnen und Schüler können Lernförderung in Anspruch nehmen, wenn nur dadurch das Lernziel erreicht werden kann. Voraussetzung ist, dass die Schule den Bedarf bestätigt und keine vergleichbaren schulischen Angebote bestehen.
- Kultur, Sport, Mitmachen:** Für die gesellschaftliche Teilhabe können z. B. für Mitgliedsbeiträge (Sport, Spiel, Kultur, Geselligkeit), für Unterricht (Musik), für die Teilnahme an Freizeiten oder auch für Ausrüstungsgegenstände (z. B. Fußballschuhe) monatlich Leistungen im Wert von maximal 15,00 Euro oder jährlich 180,00 Euro bezuschusst werden.
- Schulbedarf:** Damit bedürftige Kinder mit den nötigen Lernmaterialien ausgestattet sind, wird den Familien zweimal im Schuljahr ein Zuschuss gezahlt: Zu Beginn des Schuljahres 25/26 wurden zum Start des Schuljahres im August 130 Euro ausgezahlt. Zum Start des zweiten Halbjahres werden 65 Euro ausgezahlt. Die Beträge werden jährlich angepasst.
- Klassenfahrten und Ausflüge:** Es erfolgt die Kostenübernahme für ein- und mehrtägige Ausflüge bzw. Fahrten von Schulen und Kitas.
- Schülerbeförderung:** Insbesondere wer eine weiterführende Schule besucht, hat oft einen weiten Schulweg. Sofern die Beförderungskosten erforderlich sind und nicht aus dem eigenen Budget bestritten werden können, können diese Ausgaben anteilig erstattet werden.

Büro für Bildung und Teilhabe des Kreisjugendamtes

Ort: Kreisverwaltung Cochem-Zell Endertplatz 2, Cochem, Raum 2.19

Kontakt:

- Marion Stone (Verbandsgemeinden Ulmen und Zell), Tel.: 02671/61-219, E-Mail: but@cochem-zell.de
- Nathalie Schloßmacher (Verbandsgemeinden Cochem und Kaisersesch) Tel.: 02671/61-220, E-Mail: but@cochem-zell.de

Familienkarte RLP

Seit 2023 können Familien im Landkreis Cochem-Zell die Familienkarte nutzen. Sie erhalten damit Zugang zu einer großen Vielfalt an Angeboten für Kinder, Jugendliche und Eltern sowie Vergünstigungen bei verschiedenen Einrichtungen. Anmelden können sich alle Familien, deren Hauptwohnsitz in Rheinland-Pfalz liegt und die ein Kind unter 18 Jahren haben.

Themenbereiche:



- **Nachhaltig Leben:** Mit Workshops, Führungen und regionalen Angeboten unterstützen die Partner:innen der Familienkarte alle Familien darin, nachhaltiger zu leben.
- **Einkaufen & Service:** Bei Partner:innen aus dem lokalen Gewerbe und dem Einzelhandel erhalten Sie Vergünstigungen auf nachhaltige und familienfreundliche Produkte.
- **Aktivitäten & Erlebnisse:** Wildtiere beobachten, einen Kindergeburtstag an einem besonderen Ort verbringen oder bei einem Fußballspiel mitfeiern. Entdecken Sie familienfreundliche Ausflugsideen in ganz Rheinland-Pfalz.
- **Vereine:** Lokale Vereine stellen ihr vielfältiges Angebot für Familien vor.
- **Beratung & Hilfe:** Zugang zu wichtigen Informationen und Beratungsleistungen vor Ort, die Familien in Notsituationen oder im Alltag benötigen.

Mehr Informationen zur Familienkarte finden Sie hier:
oder unter www.familienkarte.rlp.de/.



Kinderbetreuung

Derzeit werden im Landkreis Cochem-Zell 44 Kindertagesstätten vorgehalten. Eine flächendeckende und wohnortnahe Versorgung kann daher in den meisten Fällen gewährleistet werden. Auf der Internetseite des Landkreises (www.cochem-zell.de) befinden sich Informationen zu den einzelnen Kindertagesstätten (Landkreis/Kitas&Schulen/Kindertagesstätten).

Neben den Kindertagesstätten sind rund 20 Kindertagespflegepersonen (Tagesmütter und Tagesväter) im Landkreis Cochem-Zell im Einsatz.

Die Kindertagespflege ist nach § 23 SGB VIII eine gesetzlich anerkannte Betreuungsform für Kinder im Alter von 0-14 Jahren und neben den Kindertagesstätten das zweite, wichtige Standbein der Kinderbetreuung in Cochem-Zell.

In einer kleinen Gruppe werden maximal 5 Kinder gleichzeitig stundenweise oder ganztags (ggf. auch am Wochenende und über Nacht) von einer qualifizierten Kindertagespflegeperson betreut. Diese familiennahe und flexible Betreuungsform ist somit besonders attraktiv für jene Eltern, die noch sehr junge Kinder haben oder durch außergewöhnliche Arbeitszeiten einer zeitlich flexiblen Kinderbetreuung bedürfen.

Die Kindertagespflege bietet den Kindern besonders in den ersten Lebensjahren eine intensive Betreuung im kleinen Setting, bei der die individuellen Bedürfnisse des Kindes berücksichtigt werden können. Die Kindertagespflegeperson hat dabei die Möglichkeit, sich einzelnen Kindern und ihren Belangen intensiv zu widmen.

Die Betreuung und Förderung der Kinder findet vorrangig im Haushalt der Kindertagespflegeperson statt, es besteht jedoch auch die Möglichkeit der Betreuung im Haushalt der Erziehungsberechtigten oder in anderen geeigneten Räumen.

Kindertagespflegepersonen benötigen eine Pflegeerlaubnis, welche durch



Förderung / Materielle Sicherung

die Fachberatung des Jugendamtes ausgestellt wird und die persönliche Eignung sowie die kindgerechte Gestaltung der Räume bescheinigt. Die Eignung der Kindertagespflegeperson wird zudem regelmäßig durch die Fachberatung überprüft.

Für die Inanspruchnahme der Kindertageseinrichtungen sowie der Kindertagespflege im Landkreis Cochem-Zell werden Elternbeiträge bzw. Kostenbeiträge erhoben. Allerdings sind alle Kindergartenplätze ab dem zweiten Lebensjahr beitragsfrei. Im Bereich der Kindertagespflege sind Kostenbeiträge zu entrichten, die sich am Einkommen der Eltern orientieren. Der Kostenbeitrag entfällt aber auch in der Kindertagespflege zwischen dem zweiten und dritten Lebensjahr des Kindes sowie bei Vorlage eines Nachweises, dass kein Platz in einer Kindertagesstätte zur Verfügung steht.

Vermittlung von Tagespflegepersonen

Zeit: montags – freitags, 08:00 – 12:30 Uhr
sowie donnerstags, 14:00 – 16:00 Uhr

Ort: Kreisverwaltung Cochem-Zell
Endertplatz 2, 56812 Cochem,
Raum 3.35, 3.36

Kontakt: Daniela Kreuser, Tel.: 02671/61-336 (Vermittlung)
Fabienne Rühle, Tel.: 02671/61-335 (Kostenbeteiligung)

Bereich Kindertagesstätten des Kreisjugendamtes

Zeit: montags – freitags, 08:00 – 12:30 Uhr
sowie donnerstags, 14:00 – 16:00 Uhr

Ort: Kreisverwaltung Cochem-Zell
Endertplatz 2, 56812 Cochem,
Raum 3.38, 3.41, 3.35

Kontakt: Stefanie Vanzetta-de Groot, Tel.: 02671/61-316 (Fachberatung)
Martina Loosen, Tel.: 02671/61-338 (Elternbeiträge)
Mario Oster, Tel.: 02671/61-341 (Vermittlung)
Nicole Latter, Tel.: 02671/61-835

Kinder- und Jugendärztlicher Dienst

Der Kinder- und Jugendärztliche Dienst hat die Aufgabe, Kinder und Jugendliche vor Gesundheitsgefahren zu schützen und ihre Gesundheit zu fördern. Hierzu arbeitet der Dienst mit anderen Behörden, Einrichtungen und Personen zusammen, die Verantwortung für die Gesundheit von Kindern und Jugendlichen tragen. Die wichtigsten Aufgaben und Arbeitsinhalte des Kinder- und Jugendärztlichen Dienstes sind:

- Schuleingangsuntersuchungen
- Kinder- und Jugendmedizinische Gutachten
- Zusammenarbeit mit Ärzten, Kindergärten, Schulen und Fördereinrichtungen besonders bei kindlichen Entwicklungsstörungen
- Beratung von Schülern, Eltern, Lehrern und Erziehern in Fragen zur Kindergesundheit
- Präventionsprojekte (Aktionen zur Gesundheitsvorsorge und Suchtvorbeugung)
- Impfberatung
- Gesundheitsberichterstattung

Die Leistungen des Kinder- und Jugendärztlichen Dienstes sind für die Bürgerinnen und Bürger kostenfrei. Die Untersuchungsergebnisse, wie auch die Inhalte von Beratungsgesprächen unterliegen dem Datenschutz.

Zeit: montags – freitags, 08:00 – 12:30 Uhr

donnerstags, 14:00 – 16:30 Uhr

Ort: Kreisverwaltung Cochem-Zell, Endertplatz 2, Cochem,
Raum 3.51, 3.53, 3.73, 3.74

Kontakt: Lydia Junglas, Tel.: 02671/61-851
Nadine Seibold, Tel.: 02671/61-853
Silvia Hammes, Tel.: 02671/61-353
Judith Blaeser, Tel.: 02671/61-351



Lebenspraktische Angebote



Lebenspraktische Angebote

Verbandsgemeinde Cochem

Cochemer Tafel

Lebensmittelversorgung für Menschen mit geringem Einkommen. Besonderheit: „Tafel-Plus“-Angebot der Beratung vor Ort durch Fachkräfte der Allgemeinen Sozialberatung während der Ausgabezeiten der Tafel

Träger: Caritasverband Mosel-Eifel-Hunsrück e.V.
Zeit: mittwochs, 10:00 – 13:00 Uhr
Ort: Enderstraße 59 a, Cochem
Kontakt: Tel.: 02671/605982

Kleiderkammer

Abgabe und Annahme von gut erhaltener Kleidung, Schuhen, Spielsachen, Babyausstattung, Kinderkleidung, Haushaltsgegenständen und Fahrrädern
Außerdem: Hilfen für Menschen in Not; Wegbegleitung und Weiterleitung zu Fachstellen, insbesondere für Kinder und Frauen, Unterstützung im Ausland

Träger: Sozialdienst Katholischer Frauen Cochem-Zell e.V.
Ort: Ravenéstraße 67 (Nähe Bahnhof), Cochem
Zeit: Annahme: montags, 14:00 – 17:00 Uhr
Ausbgabe: mittwochs, 09:00 – 12:00 Uhr
Kontakt: Frau Wiegand Tel.: 0160/8453030,
Frau Scheer, Tel.: 02671/3560

Kostenloser Deutschunterricht für Migranten

Träger: Sozialdienst Katholischer Frauen, Cochem e.V.
Zeit: montags und mittwochs, 17:30 – 19:00 Uhr
Ort: Berufsbildende Schule
Ravenéstraße 19, Cochem
Kontakt: Julia Nehm, Tel.: 02671/7719
Erika Wiegand, Tel.: 0160/8453030

Lebenspraktische Angebote

Repair Café

Im Repaircafé bekommen Sie Hilfe bei der Reparatur kaputter Sachen, z. B. bei Textilien, kleinen Möbelstücken, Spielsachen, elektrischen Kleingeräten.

Zeit: jeden dritten Samstag im Monat, 10:00 – 13:00 Uhr
Ort: Berufsbildende Schule
Ravenéstraße 19, Cochem
Kontakt: Katholische Erwachsenenbildung
Herr Heck, Tel.: 02673/96194720
E-Mail: keb.mittelmosel@bistum-trier.de

Verbandsgemeinde Kaisersesch

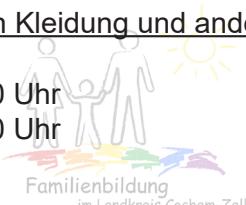
Kostenlose Nachhilfe in Mathematik für Schüler aller Jahrgangsstufen

Zeit: montags, dienstags, mittwochs möglich nach Vereinbarung
Ort: Mehrgenerationenhaus Kaisersesch, Bahnhofstraße 47, Kaisersesch
Leitung: Herr Herres
Kontakt: Telefon: 02653/915 173-3
E-Mail: martin.kroetz@vg.kaisersesch.de
Bitte telefonisch vorher anmelden!

Secondhand MODE UND MEHR

Der Verein Durchblick e.V. unterstützt Personen und Familien, deren wirtschaftliche Lage aus besonderen Gründen zur finanziellen Notlage geworden ist, individuell und unbürokratisch. Ein Kernangebot ist dabei die Kleiderkammer, die von allen Bürgern genutzt werden kann. Hier wird Second-Hand-Mode zu geringen Preisen verkauft. Bedürftige haben darüber hinaus die Möglichkeit eine Rabattkarte im Laden zu beantragen (zusätzl. 20% Rabatt).

Zeit: Annahme von Kleidung und anderen Sachspenden
montags
10:00 – 12.00 Uhr
15:30 – 16:00 Uhr



Lebenspraktische Angebote

Ausgabe

dienstags, 10:00 – 12:00 Uhr

mittwochs, 15:00 – 17:00 Uhr

donnerstags, 14:00 – 17:00 Uhr

freitags, 09:00 – 12:00 Uhr

Ort: Alte Mayener Straße 2, Kaisersesch

Kontakt: Secondhandladen 02653/9137203

E-Mail: info@durchblick-kaisersesch.de

Internet: www.durchblick-kaisersesch.de

Notfalltelefon: 0160/5137067



Erste-Hilfe-Kursangebote

Erste Hilfe am Kind – Ausbildungsangebot für Gruppen oder Infoabend

Träger: Deutsches Rotes Kreuz
Zeit: 9 Unterrichtseinheiten, Infoabend: 3 Stunden
Kosten: 55 Euro pro Teilnehmer ab 10 Personen
Infoabend: 34 Euro pro Teilnehmer
Kontakt: Carmen Immig, Tel.: 02671/91411-32

Notfalltraining Säugling und Kleinkind

Zeit: nach telefonischer Absprache, 2,5 Std. Kursdauer
Kosten: 50 Euro pro Teilnehmer, Paarpunkt 35 Euro pro Partner
Kontakt: Christian Schappert-Blümling, Tel.: 0152/34610450
E-Mail: csbnotfaltraining@gmail.com

Erste-Hilfe-Crashkurs für werdende Eltern, Eltern und Großeltern

Zeit: nach telefonischer Absprache, 2-3 Std. Kursdauer
Kosten: 35 Euro pro Teilnehmer
Kontakt: Gerlinde Wehr, Tel.: 0151/53269759
Internet: www.wehr-hilft.de

Mutiger Super-Helden-Zwerge-Erste-Hilfe-Kurs

für Kindergarten und Grundschulkinder
Zeit: nach telefonischer Absprache, 1 Std. Kursdauer
Kosten: 13 Euro pro Kind
Kontakt: Gerlinde Wehr, Tel.: 0151/53269759
Internet: www.wehr-hilft.de



Jugendpflege

Aufgaben der Jugendpflege:

- Kinder- und Jugendferienprogramme
- Aufbau und Betreuung von Jugendräumen
- außerschulische Freizeitangebote
- Kinder- und Jugendbeteiligung auf kommunaler Ebene
- Mädchenarbeit
- präventiver Kinder- und Jugendschutz
- Aus- und Weiterbildung von Ehrenamtlichen in der Jugendarbeit
- Unterstützung in der ehrenamtlichen Jugendarbeit

Ort: Kreisverwaltung Cochem-Zell, Endertplatz 2, Cochem
Raum 3.01

Kontakt: Martina Christmann, Tel.: 02671/61-301,
E-Mail: martina.christmann@cochem-zell.de

Seit einiger Zeit gibt es eine Jugend-App für den Landkreis Cochem-Zell. Hier finden Jugendliche alle für sie im Landkreis relevanten Informationen zu Veranstaltungen, Ferienjobs, Vereinen, Jugendräumen, Hilfemöglichkeiten und Nachhilfe.

Unter folgendem QR-Code können Sie die App herunterladen:



Der Kinderschutzbund Kreisverband Cochem-Zell



Der Kinderschutzbund
Kreisverband
Cochem-Zell

Der Kinderschutzbund tritt für die **Kinderrechte** ein. Dabei setzen sich die vorwiegend ehrenamtlich tätigen Mitglieder des Kinderschutzbundes dafür ein, dass Kinder in sozialer Sicherheit aufwachsen und überall dieselben Bildungschancen haben. Ihr Ziel ist eine kinderfreundliche Gesellschaft, die die geistige, seelische, soziale und körperliche Entwicklung unserer Kinder und Jugendlichen fördert. Hierfür unterstützt, entlastet und fördert der Kinderschutzbund Kinder und ihre Familien, bevor sie in Krisen und Probleme geraten.

Ort: Avallonstr. 32 in Cochem

Kontakt: Kinderschutzbund Kreisverband Cochem-Zell

Tel.: 0175/1961802

E-Mail: info@kinderschutzbund-cochem-zell.de

Internet: www.kinderschutzbund-cochem-zell.de

Aufgaben und Tätigkeitsfelder:

Familien- und Elternberatung

Beratung durch geschulte Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in schwierigen familiären Situationen nach vorheriger Anmeldung

Zeit: donnerstags, 19:00 – 21:00 Uhr

Ort: Avallonstr. 32, Cochem

Kontakt: Tel: 0157/55032195

E-Mail: sesk@kinderschutzbund-cochem-zell.de

Kindergesundheit

In Kooperation mit der Kinderarztpraxis Dr. Reinhold Jansen bietet der Kin-



Lebenspraktische Angebote

derschutzbund Cochem-Zell Unterstützung und Betreuung über die Sprechstunde hinaus.

Zeit: mittwochs bis freitags, 8:00 – 12:00 Uhr
Ort: Avallonstr. 32, Cochem
Kontakt: Tel.: 06592/9587351

Elternkurs „Starke Eltern – Starke Kinder“

Den Familienalltag selbstbewusst und gelassen angehen – das ist ein Ziel der Elternkurse des Kinderschutzbundes.

Kontakt: Tel: 0157/55032195
E-Mail: sesk@kinderschutzbund-cochem-zell.de

Aus- und Weiterbildung von Ehrenamtlichen

siehe Internetseite www.kinderschutzbund-cochem-zell.de



Beratungsangebote



© emese73 - stock.adobe.com

Erziehungs-, Ehe-, Familien- und Lebensberatung Cochem

Träger: Bistum Trier
Bürozeiten: montags – donnerstags,
09:00 – 12:00 Uhr
13:30 – 16:00 Uhr
Beratungstermine nach Vereinbarung, auch zu anderen Zeiten möglich.
Ort: Moselstraße 23, 56812 Cochem
Kontakt: Tel.: 02671/7735
E-Mail: sekretariat.lb.cochem@bistum-trier.de
Internet: www.cochem.lebensberatung.info

Die Beratung in der Lebensberatung Cochem ist für Ratsuchende freiwillig, vertraulich und kostenfrei. Die Beratung erfolgt unabhängig von Konfession, Weltanschauung und Nationalität.

Erziehungs- und Familienberatung

An die Erziehungs- und Familienberatung können sich Eltern, andere Erziehungsberichtige, Kinder und Jugendliche wenden, die Fragen zur Erziehung und Entwicklung von Kindern und Jugendlichen haben. Sind Eltern beispielsweise in der Erziehung verunsichert (z. B. „Bin ich zu streng/nachgiebig in der Erziehung?“ oder „Mein Kind hört nicht, wenn ich etwas sage.“), kann Erziehungs- und Familienberatung in Anspruch genommen werden. Unterstützung erfahren Eltern auch, wenn sie sich Sorgen um die Entwicklung ihres Kindes machen (z. B. weil das Kind starke Ängste hat, sich in eine Gruppe nicht einfügen kann oder es Probleme im Kindergarten oder in der Schule gibt). Auch wenn starke Konflikte im familiären Zusammenleben bestehen (z. B. mit pubertierenden Kindern oder in neu zusammengesetzten Familien), kann Erziehungs- und Familienberatung bei der Konfliktlösung helfen.



Säuglings- und Kleinkindberatung

Dieses Angebot fördert die Feinfühligkeit der Eltern von Säuglingen und Kleinkindern und unterstützt den Aufbau einer gelingenden Eltern-Kind-Beziehung. Wenn ein Baby viel schreit, es sich nicht beruhigen lässt oder schlecht einschläft und Eltern sich belastet oder überfordert fühlen, können sie sich an die Beratungsstelle wenden. Auch Eltern, die Fragen zum Umgang mit ihrem Kleinkind haben (z. B. weil das Kind viel trotzt oder übermäßig klammert), können dieses Angebot nutzen.

Ehe- und Paarberatung

Paare, die in andauernden Konflikten leben, sich ständig streiten oder sich nichts mehr zu sagen haben, können Unterstützung erfahren. Auch wenn ein Partner sich unverstanden fühlt und sich zurückzieht oder wenn es Schwierigkeiten in den jeweiligen Herkunftsfamilien gibt, die sich auf die Paarbeziehung auswirken, kann Ehe- und Paarberatung hilfreich sein.

Trennungs- und Scheidungsberatung

Wenn Paare sich unsicher sind, ob sie sich trennen wollen, kann die Trennungs- und Scheidungsberatung bei der Klärung helfen. Auch bei der Bewältigung einer Trennung können Paare oder Einzelne Unterstützung finden. Eltern, die ihre Elternschaft trotz Trennung weiterhin verantwortlich regeln wollen oder sich fragen, was ein Kind braucht, um die Trennung seiner Eltern gut verarbeiten zu können, wird Hilfestellung angeboten.

Lebensberatung

An die Lebensberatung können sich Einzelpersonen wenden, die sich in einer Krisensituation befinden, die beispielsweise durch den Tod eines nahen Angehörigen oder einen Arbeitsplatzverlust ausgelöst wurde. Bei der Bewältigung einer schweren Krankheit, Schwierigkeiten am Arbeitsplatz oder bei der Suche nach Lebenssinn und neuen Perspektiven können Ratsuchende Unterstützung erfahren.



Beratungsangebote

Wohnortnahe Beratung in Zell

Für wen?

Kinder, Jugendliche, Eltern und andere Erziehungspersonen

Wann?

Bei Fragen zur Erziehung und Schule, zum Zusammenleben in der Familie, bei Trennung und Scheidung, zur Lebensbewältigung

- Sie möchten erste Hinweise erhalten, wie Sie bestehende Probleme lösen können (Unsicherheit in Erziehungsfragen, häufige Streitereien,...)
- Sie möchten klären, ob Beratung Ihnen weiterhelfen kann oder eine andere Form der Hilfe für Sie unterstützend sein kann
- Ihr wollt was los werden und mit jemandem reden (Ärger mit den Eltern, in der Schule, mit Freunden,...)

Zeit: nach vorheriger Vereinbarung freitags zwischen 09:00 und 15:00 Uhr

Ort: Treffpunkt-Begegnung und Vielfalt, Schloßstraße 22, Zell

Anmeldung: Tel.: 02671/7735 oder über die Homepage auf der Startseite „Anmeldung zur Beratung vor Ort“.

Flüchtlings- und Migrationsberatung

Diese Beratungsstelle ist für Menschen, die nach Deutschland zugewandert oder geflüchtet sind - eine Anlaufstelle und Informationsquelle vor Ort.

Für die komplexen Fragestellungen, die sich aus den asyl- und ausländerrechtlichen Bestimmungen in Deutschland sowie den einzelnen Fluchtschicksalen ergeben, bietet die Flüchtlings- und Migrationsberatung Aufklärung und Information an. Die Beratung ist kostenlos und erfolgt unabhängig von Nationalität, Geschlecht, Religionszugehörigkeit und Weltanschauung. Alle Gespräche werden absolut vertraulich behandelt.

Beratungsangebote:



Beratungsangebote

- Information über den Ablauf des Asylverfahrens
- Beratung in ausländer- und sozialrechtlichen Fragen
- Psychosoziale Beratung und Begleitung in Ausnahme- und Krisensituationen
- Vermittlung bei Kontakten zu Behörden, Rechtsanwälten, Botschaften
- Unterstützung bei der Familienzusammenführung in Deutschland und ggf. im Drittland
- Stärkung der Selbsthilfekräfte und Klärung längerfristiger Lebensperspektiven
- Vermittlung von Sprachkursen und anderen Beratungsangeboten
- Hilfe bei Fragen und Problemen des Alltags
- Begleitung und Austausch für Ehrenamtliche und andere Institutionen in der Flüchtlingshilfe

Träger: Caritasverband Mosel-Eifel-Hunsrück e.V.
Zeit: Termine nach Vereinbarung
Ort: Caritasgeschäftsstelle Cochem, Herrenstraße 9, Cochem
Kontakt: Cathrin Ulrich, Tel.: 02671/97520
E-Mail: c.ulrich@caritas-meh.de

Außensprechstunde Kaisersesch

Zeit: Termine nach Vereinbarung
Ort: Mehrgenerationenhaus, Bahnhofstraße 47, Kaisersesch
Kontakt: Cathrin Ulrich, Tel.: 02671/97520
E-Mail: c.ulrich@caritas-meh.de

Außensprechstunde Zell

Zeit: Termine nach Vereinbarung
Ort: Caritas-Nebenstelle Zell, Winzerstraße 7, Zell-Kaimt
Kontakt: Cathrin Ulrich, Tel.: 02671/97520,
E-Mail: c.ulrich@caritas-meh.de



Migrationsberatung für erwachsene Zuwanderer

Die Migrationsberatung richtet sich an alle Migranten ab 27 Jahren, die sich dauerhaft in Deutschland aufhalten. In folgenden Bereichen wird hierbei unterstützt:

- Informationen und Vermittlung zu den Sprach sowie zu den Integrationskursen
- Beratung zum Anerkennungsverfahren ausländischer Berufsabschlüsse
- Beratung bei beruflichen Problemen
- Hilfe bei der Übersetzung von Dokumenten
- Beratung und Hilfestellung zur Familienzusammenführung
- Hilfe und Aufklärung bei rechtlichen Fragen und Problemen
- Sozialpädagogische Betreuung
- Kooperation mit anderen Netzwerkpartnern

Träger: DRK-Kreisverband Cochem-Zell e.V.

Zeit: Termine nach Vereinbarung

Ort: Ravenéstraße 15, 56812 Cochem

Kontakt: Tel.: 02671/9141149

Jugendmigrationsdienst

Der Jugendmigrationsdienst des IB unterstützt junge Menschen zwischen 12 und 27 Jahren mit Migrationshintergrund sowie deren Eltern bei Fragen zur sprachlichen, sozialen und beruflichen Integration. Es wird bei persönlichen Problemen geholfen, aber auch wenn es um Schule, Ausbildung, Beruf, Sprachkurse, Ämter und soziales Leben wie „Sportangebote“ oder andere Vereine geht. Die Beratung ist kostenlos.



Beratungsangebote

Träger: IB Internationaler Bund Südwest gGmbH Cochem
Ort: Endertstraße 84, 56812 Cochem
Zeit: Termine nach Vereinbarung
Kontakt: Tessa Marx-Pope, Tel.: 0151/142206539
E-Mail: tessa.marx-pope@ib.de

Bernd Preiser, Tel.: 02671/60539313
E-Mail: bernd.preiser@ib.de

Schuldnerberatung

Die Schuldnerberatung ist ein Angebot für überschuldete Einzelpersonen oder Familien. Wenn im Monat zu wenig Geld zum Leben bleibt, die Bank Ihnen kein Geld mehr auszahlt, der Lohn gepfändet wird, ein Inkassobüro unter Druck setzt oder die Miete nicht mehr bezahlt werden kann, dann ist die Schuldnerberatung eine fachkundige Unterstützung. Der Schuldenberater verschafft sich zunächst einen Überblick über die Gesamtsituation. Ausgehend hiervon gilt es, zunächst den notwendigen Lebensunterhalt zu sichern. Gemeinsam wird ein Haushaltsplan erarbeitet. Hierbei werden Einsparmöglichkeiten bei den festen Ausgaben besprochen. Um die Einnahmen zu erhöhen, werden Möglichkeiten soziale Leistungen abzurufen geprüft.

In einem weiteren Schritt wird ein Plan zur Schuldenregulierung aufgestellt. Der Berater unterstützt bei den Einigungsverhandlungen mit Gläubigern und berät zum Insolvenzverfahren.

Träger: Caritasverband Mosel-Eifel-Hunsrück e.V.
Zeit: Termin nach Vereinbarung
Ort: Herrenstraße 9, 56812 Cochem
Kontakt: Herr Steimers, Tel.: 02671/97520



Suchtberatung

Die Suchtberatung ist ein Angebot für Menschen, die als Betroffene oder Angehörige mit dem Thema Missbrauch oder Abhängigkeit von Alkohol, illegalen Drogen oder Medikamenten in Berührung gekommen sind.

Zudem hilft die Beratungsstelle beim Thema Spielsucht und Online-Kaufsucht weiter.

Melden Sie sich, wenn

- Sie Ihr eigenes Konsumverhalten überdenken möchten,
- Sie Ihr Spiel- oder Online-Kaufverhalten überdenken möchten,
- Sie einem nahestehenden Menschen mit einem Suchtproblem helfen wollen,
- Sie im Zusammenhang mit Suchtverhalten Informationen, Beratung und Behandlung suchen.

Die Beratung ist kostenlos und alle Berater/innen unterliegen der Schweigepflicht.

Träger: Caritasverband Mosel-Eifel-Hunsrück e. V.

Ort: Caritas Geschäftsstelle Cochem, Herrenstraße 9, Cochem

Alkohol/Illegalen Drogen/Medikamente:

Zeit: montags – freitags, 08:30 – 12:30 Uhr

montags – donnerstags, 13:30 – 16:00 Uhr

mittwochs nach Vereinbarung in der Nebenstelle in Zell
Winzerstraße 7, Zell-Kaimt

Kontakt: Frau Tiemann, Herr Schuffenhauer,
Frau Gerhartz (Prävention an Schulen)
Anmeldung über die Caritas Geschäftsstelle Cochem,
Tel.: 02671/97520
E-Mail: suchtberatung-cochem@caritas-meh.de



Beratungsangebote

Glücksspielsucht/Computerspielsucht/Online-Spielsucht/Online-Kaufsucht:

Zeit: Termine nach Vereinbarung
Beratung: Herr Bauer, Sprechstunde in Cochem: dienstags
Tel.: 06571/9155-35
E-Mail: j.bauer@caritas-meh.de
Prävention: Frau Heitkötter, Tel.: 06571/9155-0,
E-Mail: heitkoetter.eva@caritas-wittlich.de

Beratungsstelle Jugendzahnpflege

Träger: LAGZ RLP e.V. Arbeitsgemeinschaft Jugendzahnpflege Cochem-Zell

Beratung und Hilfestellung zur Zahngesundheitserziehung bei Kindern und Durchführung von Aktionen zur Förderung der Zahngesundheit:

- in den Geschäftsräumen der AGZ
- in Hebammenpraxen
- in Kindertagesstätten und Schule
- in Krabbel-, Pekip- und Nestgruppen
- Schulungsprogramme für Multiplikatoren

Zeit: Termine nach Vereinbarung

Ort: Ravenéstraße 18, Cochem

Kontakt: Christiane Rink

Tel.: 02671/5328, E-Mail: agz.cochemzell@lagz-rlp.de



Beratungsangebote



Verbraucherzentrale Rheinland-Pfalz Stützpunkt Cochem

Persönliche Beratung (kostenpflichtig) nach Terminvereinbarung zu den Themen:

- Verbraucherrecht
- Telekommunikation und Medien
- Energie sparen

Fachvorträge zu den Themen (zum Teil kostenlos):

- Verbraucherrecht
- Telekommunikation und Neue Medien
- Finanzdienstleistungen
- Versicherungen
- Lebensmittel und Ernährung
- Gesundheit und Pflege
- Energie und Bauen

Kontakt: Kirsten Thul-Kunsmann, Tel.: 0671/605784
E-Mail: cochem@vz-rlp.de

Beratungsangebote im Mehrgenerationenhaus Kaisersesch

Sprechstunde Jugendsozialarbeit und Elternberatung

In Sprechstunden und Einzelberatungsterminen steht der Jugendsozialarbeiter Jugendlichen, aber auch allen anderen am System Familie Beteiligten mit Rat und Tat zur Verfügung. So leistet er z.B. Unterstützungsangebote für Jugendliche vor und während der Ausbildung, Hilfen bei der Berufsfindung oder der Organisation der ersten Wohnung sowie dem Umgang mit Behörden. Zur individuellen Terminvereinbarung vor Ort können Sie den Jugendsozialarbeiter immer gerne ansprechbar.



Beratungsangebote

Zeit: dienstags, 09:00 – 12:00Uhr
donnerstags, 15:00 – 18:00 Uhr
Ort: Mehrgenerationenhaus
Bahnhofstraße 47, 56759 Kaisersesch
Kontakt: Martin Krötz, Tel.: 02653/915173-3,
E-Mail: martin.kroetz@vg.kaisersesch.de,
Internet: www.mgh.kaisersesch.de

Beratungsangebot der Digital-Botschafter – Generation Silber vor Ort

Haben Sie Fragen zur Bedienung Ihres Smartphones, E-Mail, Internet, Internettelefonie, WLAN, ZOOM, SKYPE, Sicherheit im Netz und vielem mehr? Dann rufen Sie einfach an! In Einzelfällen kommen die Berater auch zu Ihnen nach Hause.

Zeit: nach telefonischer Absprache
Ort: Mehrgenerationenhaus
Bahnhofstraße 47, 56759 Kaisersesch
Kontakt: Tel.: 02653/9151731
E-Mail: mgh.schieferland@vg.kaisersesch.de

Beratungsangebot der Seniorensicherheitsberater – Generation Silber vor Ort

Haben Sie Fragen zu Einbruchsschutz, Schutz vor digitaler Erpressung, falschen Polizeibeamten, Verhalten in Notsituationen, Haustür- und Enkeltrick, Absicherung von Gebäuden und mehr? – Dann rufen Sie an. In Einzelfällen kommen die Berater auch zu Ihnen nachhause und unterstützen Sie.

Zeit: nach telefonischer Absprache
Ort: Mehrgenerationenhaus,
Bahnhofstraße 47, 56759 Kaisersesch
Kontakt: Bianca Sesterhenn, Tel.: 02653/9996-712,
E-Mail: bianca.sesterhenn@vg.kaisersesch.de



Beratungsangebote der VG Ulmen

Sicherheitsberater für Senioren

Die Sicherheitsberater für Senioren informieren ehrenamtlich über Risiken, die besonders ältere Menschen betreffen: Sicherheit im Alltag, Verhalten an der Haustür, Betrug, Diebstahl, Einbruchschutz, Senioren im Straßenverkehr, Senioren im Internet.

Zeit: Beratungsangebot mit Terminvereinbarung
Ort: Verbandsgemeindeverwaltung Ulmen
Marktplatz 1, 56766 Ulmen
Kontakt: Kathrin Hennen, Tel.: 02676/409-210
E-Mail: kathrin.hennen@ulmen.de
seniorensicherheitsberater@ulmen.de

Beratungsangebote der Kreisverwaltung Cochem-Zell:

RIDE – Raus in die Eigenständigkeit

Das Angebot der Jugendberufshilfe RIDE – Raus in die Eigenständigkeit, richtet sich an Jugendliche und junge Erwachsene zwischen 16 und 27 Jahren, die

- bisher noch keine berufliche Perspektive entwickeln konnten
- die Schule, eine Ausbildung oder eine Maßnahme der Agentur für Arbeit oder des Jobcenters abgebrochen haben und
- die bei der Gestaltung eines eigenständigen Lebensweges mehr Zeit und eine gezieltere Unterstützung benötigen.

Ziel der Unterstützung ist nicht nur mit den jungen Menschen eine berufliche Perspektive zu entwickeln, um eine Ausbildungs- oder Arbeitsstelle zu finden, sondern auch die eigenständige und gelingende Bewältigung der alltäglichen Angelegenheiten, wie der Wohnsituation, den Finanzen, Gesundheit, Behördenkommunikation, Freizeitgestaltung und vieles mehr.

Dabei setzen wir auf das Prinzip der Freiwilligkeit. Wer motiviert und bereit ist, sein Leben selbst in die Hand zu nehmen, dabei aber Unterstützung be-

Beratungsangebote

nötigt, den beraten wir gerne bei Fragen und Problemen beim Übergang von der Schule in den Beruf.

Zeit: dienstags bis donnerstags, 09:00 – 15:30 Uhr
Ort: Kreisverwaltung Cochem-Zell, Endertplatz 2, 56812 Cochem
Kontakt: Katharina Jakobi, Tel.: 01709843429,
E-Mail: katharina.jakobi@cochem-zell.de

VerfahrenslotsInnen in Cochem-Zell

Beratungsstelle für junge Menschen mit (drohender) Behinderung und ihren Angehörigen

Das Kinder- und Jugendstärkungsgesetz (KJSG) schafft mit Einführung der VerfahrenslotsInnen eine gänzlich neue Aufgabe. Am 01.01.2024 ist § 10b SGB VIII in Kraft getreten, der die Jugendämter verpflichtet, die Aufgaben als VerfahrenslotsInnen zu erfüllen. Damit wird der Beratungsanspruch für die Personengruppe der jungen Menschen mit (drohenden) Behinderungen und deren Familien erweitert.

Gemäß § 7 SGB VIII sind junge Menschen: Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene im Alter von 0 bis 26 Jahren.

Die VerfahrenslotsInnen bieten eine unabhängige Beratungsstelle für junge Menschen mit (drohender) Behinderung, deren Eltern oder deren Personensorge- / Erziehungsberechtigten und beraten zu Leistungen der Eingliederungshilfe. Im Einzelfall können die VerfahrenslotsInnen bei der Beantragung von Leistungen unterstützen, Termine begleiten oder über Angebote für Menschen mit Behinderung informieren. Die Beratung ist unabhängig und kostenfrei.

Zeit: mittwochs, 8:00 – 16:00 Uhr (Termine nach telefonischer Vereinbarung)
Ort: Kreisverwaltung Cochem-Zell, Endertplatz 2, 56812 Cochem
Kontakt: Nicole Spies (VG Kaisersesch, VG Ulmen),
Tel.: 02671/61-817
Anouk Morales Gramajo (VG Zell, VG Cochem),
Tel.: 02671/61-8817
E-Mail: verfahrenslotse@cochem-zell.de



Erziehungsberatung/-hilfe des Kreisjugendamtes

Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des Kreisjugendamtes beraten gerne bei:

- Fragen zur Entwicklung und Erziehung von Kindern
- Erziehungsschwierigkeiten
- Verhaltensauffälligkeiten
- Entwicklungsverzögerungen/-störungen
- Formen der seelischen Behinderung bei Schulkindern
- Eltern-Kind-Konflikten
- Kindesmisshandlung und -missbrauch
- in Fragen der Partnerschaft, Trennung und Scheidung sowie hinsichtlich der Ausübung des Umgangsrechts.

Bei Bedarf wird eine Hilfe zur Erziehung in ambulanter, teilstationärer oder stationärer Form, Eingliederungshilfe oder eine sonstige Hilfe gewährt. Durch den Bezirkssozialarbeiter wird jeweils geprüft, welche Hilfe in Ihrem Fall notwendig und geeignet ist.

Formen der Hilfe zur Erziehung:

- Soziale Gruppenarbeit
- Erziehungsbeistandschaft
- Sozialpädagogische Familienhilfe
- Erziehung in einer Tagesgruppe
- Vollzeitpflege
- Heimerziehung
- Betreutes Wohnen
- Intensive Sozialpädagogische Einzelbetreuung
- Einzelfallhilfe und Eingliederungshilfe



Beratungsangebote

Bezirkssozialarbeit des Kreisjugendamtes

Zeit: montags – freitags, 08:00 – 12:30 Uhr, sowie donnerstags, 14:00 – 16:00 Uhr
Ort: Kreisverwaltung Cochem-Zell, Endertplatz 2, Cochem

Kontakt:

Jasmin Becker

Zuständig für: Cochem, Dohr, Faid
Kontakt: Tel.: 02671/61-828
E-Mail: jasmin.becker@cochem-zell.de

Patricia Goebel

Zuständig für: Altlay, Blankenrath, Briedel, Bullay, Haserich, Panzweiler, Peterswald-Löffelscheid, Neef, Pünderich, Reidenhausen, Zell
Kontakt: Tel.: 02671/61-331
E-Mail: patricia.goebel@cochem-zell.de

Christina Hammes

Zuständig für: Alf, Bad Bertrich, Bremm, Ediger-Eller, Ellenz-Poltersdorf, Filz, Gillenbeuren, Kennfus, Kliding, Lutzerath einschließlich Driesch, Schmitt, St. Aldegund, Wagenhausen, Wollmerath
Kontakt: Tel.: 02671/61-329
E-Mail: christina.hammes@cochem-zell.de

Lisa Sesterhenn

Zuständig für: Altstrimmig, Beilstein, Briedern, Bruttig-Fankel, Forst (Hunsrück), Grenderich, Hesweiler; Lieg, Liesenich, Lütz, Mesenich, Moritzheim, Mittelstrimmig, Nehren, Schauren, Senheim, Sosberg, Tellig, Treis-Karden, Valwig, Walhausen
Kontakt: Tel.: 02671/61-830
E-Mail: lisa.sesterhenn@cochem-zell.de



Beratungsangebote

Lea Pinkau

Zuständig für: Alflen, Auderath, Büchel, Eppenberg, Gevenich,
Greimersburg, Hauroth, Kaisersesch, Kalenborn,
Landkern, Laubach, Leienkaul, Masburg, Müllenbach, Weiler
Kontakt: Tel.: 02671/61-328
E-Mail: lea.pinkau@cochem-zell.de

Lara Ludwig

Zuständig für: Brachtendorf, Binningen, Brieden, Brohl, Dünfus,
Düngenheim, Ernst, Eulgem, Forst (Eifel), Gamlen,
Hambach, Illerich, Kaifenheim, Kail, Klotten, Möntenich,
Moselkern, Müden, Pommern, Roes, Urmersbach,
Wirfus, Zettingen
Kontakt: Tel.: 02671/61-330
E-Mail: lara.ludwig@cochem-zell.de

Katrin Wagner

Zuständig für: Meiserich, Ulmen, Vorpochten
Kontakt: Tel.: 02671/61- 829
E-Mail: katrin.wagner@cochem-zell.de



Die Ehrenamtsvormundschaft

Verantwortung für einen jungen Menschen übernehmen

Worum geht es?

Wenn Eltern aus den unterschiedlichsten Gründen die für ihr Kind ihnen obliegende Verantwortung nicht übernehmen können, sei es vorübergehend oder auf Dauer, bedarf es einer rechtlichen Vertretung der Interessen dieses Kindes in unserer Gesellschaft bis zu dessen Volljährigkeit. Die Rechte der Eltern wechseln dann auf die Vormundin oder den Vormund, welche dann zu wichtigen Bezugspersonen für diese Kinder in ihrer Entwicklung werden. Dabei geht es nicht darum in Konkurrenz zu den Eltern zu treten, sondern für das Kind als Unterstützung, Begleitung und Hilfe in seinem Alltag da zu sein, – auch, da diese Kinder meist außerhalb ihrer Herkunftsfamilien leben, etwa in Pflegefamilien, Erziehungsstellen oder Wohngruppen der Jugendhilfe, in welchen sie auch nach Übernahme der Vormundschaft verbleiben.

Die Vormundin bzw. der Vormund arbeitet dabei vernetzt mit Behörden wie etwa dem Jugendamt, Kindergarten oder Schule, medizinischen und therapeutischen Diensten sowie weiteren Angeboten der Sozialen Arbeit zusammen.

Um welche Rechte handelt es sich?

Im Wesentlichen geht es um das Aufenthaltsbestimmungsrecht, die Gesundheitsfürsorge oder das Recht, Anträge gemäß SGB (Sozialgesetzbücher) zu stellen sowie die Vermögenssorge für den jungen Menschen zu regeln. Darüber hinaus können bei Bedarf auch individuelle Rechte durch das Familiengericht benannt werden.

Wer entscheidet über die Auswahl der Vormundin oder des Vormundes?

Die Auswahl und Beratung der Vormundin bzw. des Vormundes erfolgt zunächst durch die Fachkräfte des Kreisjugendamtes Cochem-Zell, in einem weiteren Schritt dann im Austausch mit dem Kind oder dem Jugendlichen. Wenn sich alle drei (Bewerberin oder Bewerber, Kind sowie die Fachkräfte des Jugendamtes) einig sind, erfolgt eine Anregung an das zuständige Familiengericht (hier: Amtsgericht Cochem) zur Übertragung der Vormundschaft.

Beratungsangebote

Dieses erlässt dann nach einer Anhörung einen rechtswirksamen Beschluss und überträgt der Bewerberin oder dem Bewerber entweder die gesamte Elterliche Sorge (Vormundschaft) oder Teile davon (Ergänzungspflegschaft).

Welche Rechtsgrundlage gilt hier?

§§1773ff. BGB (Bürgerliches Gesetzbuch)

Bei Interesse: Was benötigen Sie?

- Volljährigkeit
- erweitertes Führungszeugnis
- Insolvenzfreiheit
- Wille und Engagement, einen jungen Menschen ein Stück seines Lebensweges zu begleiten
- pädagogische Vorerfahrungen von Vorteil

Wir bieten:

- Unterstützung durch die Fachkräfte des Kreisjugendamtes Cochem-Zell
- Fachberatung
- Supervision
- Schulung und Weiterbildung
- Teilnahme an Fachveranstaltungen
- Austausch mit anderen Vormündern

Die Festsetzung einer Aufwandsentschädigung für diese ehrenamtliche Tätigkeit erfolgt gemäß §§ 1876 ff. BGB durch das zuständige Familiengericht.

Bei weiteren Fragen oder Interesse:

Dr. Ralf Schauf

Tel.: 02671/61-311

E-Mail: dr.ralf.schauf@cochem-zell.de

Kreisjugendamt Cochem-Zell

Endertplatz 2

56812 Cochem



Kitasozialarbeit



Die Kita-Sozialarbeit des Landkreises Cochem-Zell besteht seit September 2019 und ist seit dem 01.07.2021 mit Einführung des Sozialraumbudgets im neuen Kindertagesstätten gesetz (§ 25 Abs. 5 KiTaG) verankert.

Die Kita-Sozialarbeit ist ein familienunterstützendes Angebot an Kindertagesstätten und stellt ein zentrales Bindeglied zwischen dem Lebensraum von Kindern und deren Familien, den einzelnen Kitas und dem Kita-Sozialraum dar. Die Vernetzung mit anderen Einrichtungen ermöglicht es, gezielt zu unterstützen und bei Bedarf passende Kontakte zu vermitteln.

Ein wesentliches Ziel ist es, durch frühzeitige und präventive Arbeit die Chancengleichheit von Kindern und Familien zu erhöhen sowie deren Ressourcen und Bedarfe zu erkennen und in die Arbeit mit einzubeziehen. So können Entwicklungs- und Bildungschancen angeglichen werden. Die Mitwirkung bei der Gestaltung der Übergänge vom Elternhaus in die Kindertagesstätte, innerhalb der KiTa sowie von der Kindertagesstätte in die Schule, ist ebenfalls Bestandteil der Kita-Sozialarbeit.

Anna Claßen

Zuständig für: Kindertagesstätte Forster Kirchspiel, Binningen

Kindertagesstätte St. Nikolaus Kaifenheim

Kontakt: Tel.: 0160/7833345

E-Mail: anna.classen@cochem-zell.de

Melanie Grätz

Zuständig für: Kindertagesstätte St.Johannes der Täufer, Treis-Karden

Kontakt: Tel.: 0171/7631542

E-Mail: melanie.graetz@cochem-zell.de



Beratungsangebote

Lea Heinzen

Zuständig für: Kindertagesstätte St. Peter Zell, Kindertagesstätte St. Servatius Landkern, Kindertagesstätte Klosterbergzwerge Cochem

Kontakt: Tel.: 0162/1334440
E-Mail: lea.heinzen@cochem-zell.de

Stefanie Inden

Zuständig für: Katholische Kindertagesstätte St. Matthias Ulmen

Kontakt: Tel.: 0160/98648624
E-Mail: stefanie.inden@cochem-zell.de

Sarah Kontermann

Zuständig für: Kita „Kleine Strolche“ Blankenrath

Kontakt: Tel.: 0151/72319022.
E-Mail: sarah.kontermann@cochem-zell.de

Friederieke Krämer

Zuständig für: Kita Lutzerath

Kontakt: Tel.: 0160/6766059
E-Mail: friederieke.kraemer@cochem-zell.de



Schulsozialarbeit

Die Schulsozialarbeiter des Landkreises bieten Ihnen Einzelfallhilfe bei schulischen, familiären und emotionalen Problemen an. Es werden sowohl Schülerinnen und Schüler als auch Eltern und Lehrkräfte beraten. Im Bedarfsfall werden weitergehende Hilfen vermittelt. Ferner führen sie soziale Gruppenangebote und Projekte an den Schulen durch (z. B.: soziales Training, Streitschlichterausbildung), begleiten bei den Übergängen (Kita-Grundschule, Grundschule- weiterführende Schule, Schule – Beruf) und helfen bei der Konfliktbewältigung im Schulalltag.

Isabelle Brühl

Zuständig für: Grundschule Dohr, Grundschule Ellenz-Poltersdorf
Kontakt: Tel: 0170/2343414
E-Mail: isabelle.bruehl@cochem-zell.de

Magdalena Dax

Zuständig für: Grundschule Hambuch/Gamlen, Grundschule Brohl
Kontakt: Tel: 0160/95365009
E-Mail: magdalena.dax@cochem-zell.de

Tobias Emschermann

Zuständig für: Realschule Plus Cochem inkl. GOS
Kontakt: Tel.: 02671/6039722
E-Mail: tobias.emschermann@cochem-zell.de

Jeannette Emmel

Zuständig für: Gymnasium Cochem, Grundschule Bullay, Grundschule Mitterstrimmig
Kontakt: Tel.: 0151/58474729
E-Mail: jeannette.emmel@cochem-zell.de



Beratungsangebote

Janina Gerdung

Zuständig für: Grundschule Zell

Kontakt: Tel.: 0160/99225348

E-Mail: janina.gerdung@cochem-zell.de

Stefan Gorges-Beyer

Zuständig für: Berufsbildende Schule Cochem

Kontakt: Tel.: 02671/91697-144

E-Mail: stefan.gorges-beyer@cochem-zell.de

Christoph Greve

Zuständig für: Grundschule Blankenrath, Förderschule Lernen

Blankenrath, Realschule Plus Cochem

Kontakt: Tel.: 0151/62546869

E-Mail: christoph.greve@cochem-zell.de

Irene Groß

Zuständig für: Förderschule Lernen Kaisersesch

Kontakt: Tel.: 0160/91039850

E-Mail: irene.gross@cochem-zell.de

Isabelle Klippert

Zuständig für: Grundschule Landkern-Greimersburg, Grundschule
Laubach-Masburg,

Kontakt: Tel.: 0162/8297351

E-Mail: isabelle-marie.klippert@cochem-zell.de

Marco Krebber

Zuständig für: IGS Zell

Kontakt: Tel.: 06542/989718

E-Mail: marco.krebber@cochem-zell.de



Beratungsangebote

Carina Marx

Zuständig für: Realschule Plus und Fachoberschule Kaisersesch

Kontakt: Tel.: 02653/9899302

E-Mail: carina.marx@cochem-zell.de

Stefanie Reichertz

Zuständig für: Grundschule Bruttig-Fankel, Grundschule Ediger-Eller

Kontakt: Tel.: 0160/91932208

E-Mail: stefanie.reichertz@cochem-zell.de

Marion Schmitz

Zuständig für: Grundschule Alf, Grundschule Briedel-Pünderich

Kontakt: Tel.: 0151/26918107

E-Mail: marion.schmitz@cochem-zell.de

Udo Sonnet

Zuständig für: Realschule Plus Vulkaneifel und Grundschule Lutzerath

Kontakt: Tel.: 0160/5429077

E-Mail: udo.sonnet@cochem-zell.de

Melissa Thees

Zuständig für: Realschule Plus und Fachoberschule Kaisersesch

Kontakt: Tel.: 02653/9899302

E-Mail: melissa.thees@cochem-zell.de

Corinna Theisen

Zuständig für: Grundschule Ulmen und Grundschule Büchel

Kontakt: Tel.: 0160/5908684

E-Mail: corinna.theisen@cochem-zell.de



Beratungsangebote

Emeline Thielen

Zuständig für: Grundschule Cochem

Kontakt: Tel.: 0160/99101426

E-Mail: emeline.thielen@cochem-zell.de

Kathrin Wambach

Zuständig für: Grundschule Kaisersesch

Kontakt: Tel.: 0160/90566004,

E-Mail: kathrin.wambach@cochem-zell.de

Anja Winkler

Zuständig für: Realschule Plus und Grundschule Treis-Karden

Kontakt: Tel.: 0160/90540993,

E-Mail: anja.winkler@cochem-zell.de



Kompetenzstelle Integration

Integration lebt von der gegenseitigen Achtung und Wertschätzung. Integration ist ein stetiger Prozess, der das Leben bereichert, ein Prozess, der tagtäglich in unseren Gemeinden, im privaten und beruflichen Alltag, in den Familien und in den Vereinen stattfindet. Mit Beschluss des Integrationskonzeptes 2012 durch den Kreistag wurde die Aufgabe als strategisches Ziel in dem Aufgabenkatalog der Kreisverwaltung verankert.

Aufgaben:

- Erstellung und Fortschreibung des Integrationskonzeptes
- Begleitung des Integrationsprozesses
- Koordinierung vorhandener Angebote
- Initiierung von Maßnahmen, die die Gedanken der Integration im öffentlichen Bewusstsein verankern
- Ansprechpartner für die Einwohnerinnen und Einwohner des Landkreises, wenn es um Belange der Integration geht
- Begleitung und Koordinierung der Arbeitsgruppen
- Umsetzung der Ziele des Integrationskonzeptes zusammen mit den anderen Partnern im Integrationsprozess

Zeit: Termine nach telefonischer Vereinbarung

Ort: Kreisverwaltung Cochem-Zell
Brückenstraße 2, 56812 Cochem

Kontakt: Tel.: 02671/61-691



Gleichstellungsstelle

Die Gleichstellungsbeauftragte des Landkreises Cochem-Zell setzt sich für die rechtliche und tatsächliche Gleichstellung von Männern und Frauen im beruflichen und im privaten Kontext ein. Gleichstellung als Ausdruck sozialer Gerechtigkeit soll die gleiche Teilhabe an persönlichen Entwicklungsmöglichkeiten begründen. Mit Veranstaltungen und Seminaren wird versucht, ein Bewusstsein für die Verwirklichung von Gleichstellung zu schaffen.

Folgende Themen stehen im Vordergrund:

- Berufswahl von Frauen und Männern, „Männer- und Frauenberufe“
- Vereinbarkeit Familie und Beruf
- Aufbrechen von Rollenklischees
- Gewalt in engen sozialen Beziehungen
- Situation zugewanderter Frauen
- Frauen in der (Kommunal-)Politik
- Vernetzung von Frauengruppen und -organisationen

Zeit: Termine nach telefonischer Vereinbarung

Ort: Kreisverwaltung Cochem-Zell
Brückenstraße 2, 56812 Cochem

Kontakt: Tel.: 02671/61-691



Orte der Begegnung



Mehrgenerationenhaus Kaisersesch

Das Mehrgenerationenhaus (MGH) Schieferland Kaisersesch/Haus der Familie ist eine öffentliche Einrichtung im Herzen der Verbandsgemeinde Kaisersesch. Das Haus ist ein gefragter Treffpunkt aller Altersklassen und Gesellschaftsschichten. Es bietet die Möglichkeit, miteinander ins Gespräch zu kommen, neue Kontakte zu knüpfen, gemeinsam zu lachen, zu spielen, zu lernen sowie Unterstützung und Beratung zu erhalten. Das Team des MGH Schieferland Kaisersesch freut sich über Ihren Besuch und heißt Sie herzlich willkommen.

Es werden viele Angebote für Sie bereitgehalten, wie

- Selbsthilfegruppen,
- Familien bildende Beratungsangebote mit Terminvereinbarung,
- offene Beratungsangebote sowie
- Freizeit-, Kultur- und Bildungsveranstaltungen.

Außerdem werden Möglichkeiten angeboten, sich ehrenamtlich in verschiedenen Projekten zu engagieren und auch eigene Ideen zu verwirklichen. Alle Veranstaltungen, Kurse und Vorträge werden im Mitteilungsblatt „Region im Blick“, in den sozialen Medien sowie über unsere Homepage fortlaufend bekannt gegeben und aktualisiert.

Zeit:	Montag – Mittwoch	09:00 – 12:30 Uhr
		14:00 – 17:00 Uhr
	Donnerstag	09:00 – 12:00 Uhr
		14:00 – 18:00 Uhr
	Freitag	09:00 – 12:00 Uhr
Ort:	Bahnhofsstr. 47, 56759 Kaisersesch	
Kontakt:	Tel.: 02653/915173 E-Mail: mgh.schieferland@vg.kaisersesch.de Internet: www.mgh.kaisersesch.de	



Orte der Begegnung

Caritas-Treffpunkt Treis-Karden

In den Räumen des Treffpunktes Treis-Karden befinden sich ein Begegnungscafé, ein Second-Hand-Laden sowie eine Bücherecke. Es finden regelmäßig Vorträge, Veranstaltungen und Kurse im Begegnungscafé statt. Ferner können sich Familien im Treffpunkt zu finanziellen Fragen und Hilfemöglichkeiten informieren und beraten lassen.

Zeit: Montag-Mittwoch 09:30 – 15:00 Uhr
Ort: St. Castor-Str. 9, Treis-Karden
Kontakt: Frau Gietz, Frau Mohr, Tel.: 02672/912014
E-Mail: treffpunkt-treiskarden@caritas-meh.de

Treffpunkt Begegnung und Vielfalt in Zell

Der Treffpunkt ist ein Kooperationsprojekt des Caritasverbandes Mosel-Eifel-Hunsrück e.V. mit der katholischen und evangelischen Kirchengemeinde Zell, der Stadt und Verbandsgemeinde Zell, dem Internationalen Bund Cochem e.V. sowie der Katholischen Erwachsenenbildung Mittelmosel. Die Räumlichkeiten werden von verschiedenen Beratungsstellen, Kreativ- und Freizeitkursen sowie Selbsthilfegruppen genutzt. Häufiger finden auch organisierte Filmabende und Wanderungen statt.

Ort: Schlossstraße 22, 56856 Zell
Kontakt: Frau Kruse, Tel.: 0151/40564821
E-Mail: ideentreff-zell@gmx.de



Orte der Begegnung



Angebote zur Beziehungs- Erziehungskompetenz & pädagogische Gruppenangebote



Angebote zur Beziehungs- und Erziehungskompetenz und pädagogische Gruppenangebote

Pädagogische Elternrunde

Eltern sind von Geburt an die ersten und wichtigsten Bindungsfiguren ihres Kindes und für uns die wichtigsten Partner bei der Erziehung ihrer Kinder. Eine gegenseitige Wertschätzung, Anerkennung und Unterstützung ist daher unverzichtbar, um den Kindern die Entwicklung eines positiven Selbstbildes zu ermöglichen. Alle Eltern und Personen mit Sorge- und Erziehungsverantwortung, unabhängig ihrer Herkunft, Kultur und sozialen Lage, sind zur pädagogischen Elternrunde eingeladen. In einer wohlwollenden, geschützten und vertrauensvollen Atmosphäre können Sie über all das, was Sie in der Erziehung und im Kontakt mit Ihren Kindern bewegt, sprechen. Ihre Themen stehen im Fokus der Runde und alle partizipieren voneinander, stärken sich gegenseitig und sprechen sich Mut zu.

Zeit:	zweimal monatlich im Wechsel Samstag- oder Dienstagvormittag
Kosten:	7,50 Euro pro Person
Ort:	Mehrgenerationenhaus Bahnhofstraße 47, 56759 Kaisersesch
Leitung:	Edith Marra
Kontakt:	Edith Marra, Tel.: 0173/6395991, E-Mail: Edith@marraonline.de

Marte-Meo-Beratung

In Skandinavien, in der Schweiz, in Irland und anderen Ländern wird seit vielen Jahren erfolgreich mit dieser videogestützten Beratungsmethode gearbeitet. Sie wurde von der Niederländerin Maria Aarts entwickelt und etabliert sich mit wachsendem Zuspruch auch in Deutschland. „Marte Meo“ kommt aus dem Lateinischen und bedeutet so viel wie „aus eigener Kraft“ entwickeln.

Die Marte-Meo-Methode gibt Raum, das natürliche Verhalten der Eltern zu stärken und dem Kind die Möglichkeit neue Fähigkeiten zu entwickeln.



Angebote zur Beziehungs- und Erziehungskompetenz und pädagogische Gruppenangebote

„Die Kraft der Bilder“... sprechen lassen, ist dabei die Stärke des Marte-Meo-Konzeptes. Marte Meo setzt dabei nicht bei dem möglichen Fehlverhalten an, sondern liest die „Botschaft“ hinter dem Problem. Sie bekommen sehr genaue Informationen, welche Fähigkeiten Ihr Kind noch entwickeln sollte und welche Unterstützung dafür von Ihnen als Begleitperson nötig ist. Die Beratungsprozesse umfassen je nach Anliegen mindestens drei Einheiten. Diese beinhalten eine Filmaufnahme, die Analyse und das Beratungsgespräch. Für das Beratungsgespräch werden vor dem Hintergrund einer „Hilfesfrage“ gelungene Kontaktmomente ausgesucht und gezeigt. Danach überlegt man zusammen, ob eine weitere Begleitung sinnvoll ist

Zeit: nach Vereinbarung, mindestens drei Einheiten
Kosten: auf Anfrage
Kontakt: Gerlinde Wehr, Tel.: 0151/53269759
Internet: www.wehr-hilft.de

Elternabendangebot der Lebensberatung Cochem

Die Lebensberatung Cochem bietet seit einiger Zeit regelmäßig Onlineelternabende mit wechselnden Themen an. Schauen Sie gerne auf der Internetseite vorbei und informieren Sie sich über das aktuelle Angebot.

Die Teilnahme ist kostenlos und setzt ein Medium mit Kamera und Mikrofon voraus. Eine Anmeldung ist erforderlich.

Träger: Lebensberatung Cochem
Kontakt: Tel.: 02671/7735
E-Mail: sekretariat.lb.cochem@bistum-trier.de
Internet: www.cochem.lebensberatung.info



Angebote zur Beziehungs- und Erziehungskompetenz und pädagogische Gruppenangebote

EPL – Ein Partnerschaftliches Lernprogramm

Wissenschaftliche Untersuchungen belegen, dass Paare auch noch nach Jahren von diesem Training profitieren und ihre Beziehung dauerhaft und harmonisch gestalten. Die im EPL Kurs erlernte Gesprächsfertigkeit kann im APL-Kurs aufgefrischt oder für besondere Lebenssituationen ausgebaut werden. Weitere Angebote sind KEK, SPL und WBL sowie das Beziehungs-coaching für junge Paare in den ersten Jahren ihrer Beziehung, die auf der Internetseite unter www.fitfuerdieliebe.de erläutert werden.

Das Seminar: vier Paare, zwei TrainerInnen, sechs Themen

Zeit: Die Kurse finden an den Wochenenden statt. Termine und Veranstalter unter www.fitfuerdieliebe.de oder www.epl-kek.de.

Ort: verschiedene Orte, z. B. bei der Familienbildungsstätte Mayen, Koblenz, Simmern oder in St. Thomas

Kontakt: Kath. Erwachsenenbildung Mittelmosel
Tel.: 02673/96194720
E-Mail: keb.mittelmosel@bistum-trier.de



Kinder im Blick – ein Kurs für Eltern in Trennung und Scheidung

Wenn Eltern sich trennen oder in Trennung leben, verändert sich vieles, auch für die gemeinsamen Kinder. Diese brauchen in dieser Zeit besonders viel Zuwendung, um den Übergang in den neuen Lebensabschnitt gut zu bewältigen. Das ist für Eltern in Trennung meistens nicht leicht. Sie sind häufig selbst mit vielen Themen beschäftigt, wie z. B. dem Umzug und finanziellen Sorgen oder mit der emotionalen Belastung durch Konflikte mit dem anderen Elternteil. Dies fordert Kraft, Zeit und Nerven, häufig auf Kosten der Kinder, aber genauso oft auf Kosten des eigenen Wohlbefindens.

Um diesem entgegenzusteuern, bietet die Lebensberatung Cochem einen Elternkurs über 6 Abende in einer kleinen Gruppe getrennt lebender Eltern an. In diesem Kurs werden drei grundlegende Fragen bearbeitet und Impulse gegeben: Wie kann ich die Beziehung zu meinem Kind positiv gestalten und seine Entwicklung fördern? Was kann ich tun, um Stress zu vermeiden und abzubauen? Wie kann ich den Kontakt zum anderen Elternteil im Sinne meines Kindes gestalten?

„Kinder im Blick“ ist ein wissenschaftlich fundiertes Angebot, welches in der Beratungspraxis auf Grundlage von Stress- und Scheidungsforschung entwickelt wurde. Dieser Kurs soll dabei helfen, das eigene Kind und dessen Bedürfnisse besser kennen zu lernen und zu erfahren, wie man auf diese eingeht.

Eltern erhalten Handlungsideen, wie sie besser mit dem anderen Elternteil umgehen können.

Zeit: donnerstags, 17:30 – 20:30 Uhr
(weitere Kursmöglichkeit in Mayen)

Ort: Lebensberatungsstelle Cochem, Moselstr. 23, 56812 Cochem

Kosten: 60,00 Euro (inklusive Kursmaterial und Verpflegung)

Kontakt: Tel.: 02671/7735

E-Mail: sekretariat.lb.cochem@bistum-trier.de



Angebote zur Beziehungs- und Erziehungskompetenz und pädagogische Gruppenangebote

Gruppenangebot für Kinder getrenntlebender Eltern (6-10 Jahre)

In den letzten Jahren ist die Anzahl der minderjährigen Kinder, die von einer Trennung- und Scheidung der Eltern betroffen sind, stetig gestiegen. Kinder, die die Trennung ihrer Eltern erleben, leiden unter dem Verlust und können ihre Wünsche und Gefühle häufig nicht zum Ausdruck bringen. Sie reagieren zum Beispiel mit Angst, Wut, Verstimmtheit, Traurigkeit, Aggression oder Schulproblemen. Diese Reaktionen können zunächst einen Versuch der Kinder darstellen, mit der veränderten Lebenssituation zurechtzukommen. Eltern stehen den Verhaltensveränderungen ihrer Kinder oft hilflos gegenüber. Aber auch Kinder, die keine besonderen Reaktionen zeigen, leiden oft schwer.

Um Kinder aus Trennungs- und Scheidungsfamilien zielgerichtet zu unterstützen und aufzufangen, hat die Lebensberatung Cochem vor einigen Jahren dieses Gruppenangebot entwickelt. In den 6 Gruppensitzungen setzen sich die Kinder altersentsprechend und auf spielerische Art und Weise mit dem Thema Trennung auseinander. Sie können erleben, dass auch andere Kinder betroffen sind und dass diese ähnliche Gefühle und Schwierigkeiten haben. Unterstützt wird ein besserer Umgang mit Aggressionen, Wut, Trauer und Schuldgefühlen. Begleitend zur Kindergruppe findet ein Elternabend, jeweils getrennt für Mütter und Väter, statt. Die Gruppensitzungen und die Elternabende werden von Esther Thönnies (Psychologin M.Sc) und Nathalie Lemm (Psychologin M.Sc) gestaltet.

Zeit: dienstags von 15:30 bis 17:00 Uhr
Ort: Lebensberatungsstelle Cochem
Moselstr. 23, 56812 Cochem
Kosten: kostenlos
Kontakt: Tel.: 02671/7735
E-Mail: sekretariat.lb.cochem@bistum-trier.de



StarKi – Starke Kinder Kinder psychisch oder suchtbelasteter Eltern

Was ist eigentlich mit Papa oder Mama los?

Kinder und Jugendliche aus psychisch- oder suchtbelasteten Familien stellen sich oftmals diese Frage. Und finden alleine keine Antwort. Die präventive Gruppenarbeit StarKi bietet ein Unterstützungsangebot und gibt die Möglichkeit über ihre Themen zu sprechen und Erlebnisse altersgerecht aufzuarbeiten. In den Gruppenstunden geht es um die klare Thematisierung der Belastungen, ohne sie dabei zu problematisieren.

Die präventive Gruppenarbeit kann in drei große Zielbereiche unterteilt werden:

- **Psychoedukation:** Aufklärung, Informations- und Erfahrungsaustausch über die jeweiligen Belastungsbilder der Familienmitglieder
- **Sozial-emotionale Förderung:** Stärkung und Förderung der kindlichen Resilienzfaktoren wie Kommunikations- und Konfliktfähigkeit, einem gesunden Selbstbild und Wert, Selbstwirksamkeitserfahrungen sowie einer angemessenen Selbstwahrnehmung.
- **Freizeit und Erleben:** Die Teilnehmer erhalten die Möglichkeit die alltägliche Verantwortung abzugeben und Kind sein zu können.

Zeit: Freitagnachmittag für 1,5 Stunden (die Kinder und Jugendlichen werden abgeholt und wieder nach Hause gebracht)

Anmeldung: Kinder-, Jugend- und Familienhilfe Meilenstein
Lars Flammersfeld, Tel: 0151/188 33 480
E-Mail: lars.flammersfeld@meilenstein.email



Angebote zur Beziehungs- und Erziehungskompetenz und pädagogische Gruppenangebote

Elternkurs „Starke Eltern – Starke Kinder“



Der Kinderschutzbund
Kreisverband
Cochem-Zell

So geht es vielen Eltern...

Ist Ihr Familienalltag manchmal so anstrengend, dass Sie ihn gar nicht richtig genießen können? Meckern Sie viel und klingen Sie dabei wie Ihre eigenen Eltern, obwohl Sie das eigentlich gar nicht wollen? Haben Sie in der Familie immer wieder die gleichen Konflikte und dabei das Gefühl, dass Sie nicht weiterkommen, aber dass es eigentlich auch anders gehen könnte? So geht es auch vielen anderen Eltern.

„Starke Eltern – Starke Kinder“ – ein Elternkurs hilft Familien

Damit wieder mehr Leichtigkeit und Freude ins Familienleben kommt, hat der Kinderschutzbund den Elternkurs „Starke Eltern – Starke Kinder“ entwickelt. Was ist mir wichtig in der Erziehung? Wie gut kenne ich mich selbst? Wie kann ich mein Kind unterstützen? Wie setze ich Grenzen? Wie treffen wir Vereinbarungen? Wie lösen wir Konflikte? Das sind die Leitfragen dieses Elternkurses, der schon Tausenden von Eltern geholfen hat, besser in der Familie zurechtzukommen.

Im Mittelpunkt des Kurses steht der Austausch der Eltern untereinander und die gegenseitige Unterstützung. Angeleitet werden die Elternkurse durch pädagogische Fachkräfte, die vom Kinderschutzbund ausgebildet wurden.

Zeit: auf Nachfrage
Ort: auf Nachfrage
Kontakt: Kinderschutzbund Cochem-Zell
Tel.: 0157/55032195
E-Mail: sesk@kinderschutzbund-cochem-zell.de



Angebote zur Beziehungs- und Erziehungskompetenz und pädagogische Gruppenangebote

Katholische Familienbildungsstätte Mayen e.V.

Die Familienbildungsstätte Mayen hält ein umfangreiches und vielfältiges Angebot vor, das Raum zur Begegnung bietet und zum Mitmachen einlädt, um mit allen Sinnen, mit Gefühl und Verstand, Neues zu entdecken. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer erhalten Anstöße und Impulse für eine gelungene Bewältigung des Familienalltags, in all seinen Facetten und speziellen Situationen. Sie bietet Raum für Kinder und Jugendliche, Frauen und Mütter, Männer und Väter und Seniorinnen und Senioren. Das Haus steht allen Menschen offen, unabhängig welcher Konfession und Nationalität.

- Angebote im Rahmen der Geburtsvor- und Nachbereitung,
- Eltern-Kind-Gruppen,
- Eltern- und Infoabende, auch online
- Fortbildungen, auch online
- Kreativ- und Entspannungskurse für Jung und Alt,
- Kochkurse,
- Kindergeburtstage,
- Unterstützungsangebote im Rahmen der Frühen Hilfen

Zeit: montags - donnerstags, 09:00 – 12:00 Uhr
dienstags und donnerstags, 14:00 – 16:00 Uhr
Ort: Bäckerstraße 12, 56727 Mayen

Es finden auch Elternabende und Gruppenangebote an verschiedenen Orten innerhalb des Landkreises Cochem-Zell statt. Informieren Sie sich auf der Internetseite oder im Programmheft der Familienbildungsstätte Mayen e.V.

Kontakt: Tel.: 02651/6800
E-Mail: info@fbs-mayen.de
Internet: www.fbs-mayen.de



Angebote zur Beziehungs- und Erziehungskompetenz und pädagogische Gruppenangebote



Angebote der Kreisvolkshochschule Cochem-Zell

Der Hauptauftrag der Kreisvolkshochschule Cochem-Zell ist es, ein lebenslanges Lernen zu ermöglichen. Sie orientiert sich an den Interessen und Bildungsbedürfnissen der Bürgerinnen und Bürger des Landkreises, analysiert deren persönliche und berufliche Herausforderungen, um ihre Arbeit darauf auszurichten und weiterzuentwickeln.

Die Kreisvolkshochschule arbeitet in der beruflichen, kulturellen, integrativen und allgemeinen Bildung für alle Einwohner des Landkreises Cochem-Zell, dementsprechend hält sie auch Angebote für Familien bereit. Die Bildungsbereiche sind untergliedert in die Gruppen: Gesellschaft, Kultur, Gesundheit, Sprachen, Beruf & EDV, Kids & Teens und KVHS Spezial.

Weitere Informationen über aktuelle Kurse und Angebote finden Sie unter www.kvhs-cochem-zell.de.

Kreisvolkshochschule Cochem-Zell

Zeit: montags – donnerstags, 08:00 – 12:30 Uhr
donnerstags, 14:00 – 16:00 Uhr
freitags, 08:00 – 13:00 Uhr

Ort: Ravenéstraße 17, 56812 Cochem
Kontakt: Anja Steffens, Tel.: 02671/61-462
Anna Franzen, Tel.: 02671/61-466
Iris Christ, Tel.: 02671/61-464



Kirchliche Familienbildung



Pastoraler Raum Cochem-Zell (Bistum Trier)

Büro des Pastoralen Raumes

Ort: Schlossstraße 16, Zell

Kontakt: Tel.: 06542/9617550

E-Mail: cochem-zell@bistum-trier.de

Internet: www.pastoraler-raum-cochem-zell.de

Verschiedene Ansprechpartner:

Christoph Nörling, Mitglied im Leitungsteam

Tel.: 06542/9617551

E-Mail: Christoph.noerling@bistum-trier.de

Bernd Berenz (Gemeindereferent), Ansprechpartner für Kinder-, Jugend- und Schulpastoral sowie Präventionsarbeit

Tel.: 02671/7416

E-Mail: bernd.berenz@bistum-trier.de

Vanessa Lay (Pastoralreferentin), Ansprechpartnerin für Ehrenamtsentwicklung

Tel.: 06542/9617550, 0151/52343636

E-Mail: vanessa.lay@bistum-trier.de

Veronika Raß (Pastoralreferentin), Ansprechpartnerin im Solidaritätsnetz Flüchtlingshilfe für zugezogene Familien mit besonderem Bedarf

Tel.: 06542/9019430, 0151/12237115

E-Mail: veronika.rass@bistum-trier.de

Angebote:

Vorlesen für Kinder in zugezogenen Familien durch Deutsch-Muttersprachler in Bullay

Wenn die Muttersprache durch Eltern in zugezogenen Familien gut gefördert wird – und zwar möglichst bis zum vierten oder fünften



Kirchliche Familienbildung

Lebensjahr – kann ein Kind dazu problemlos eine zweite Sprache, Deutsch oder jede beliebige Sprache, lernen. Vorlesen ist einer der wichtigsten Impulse in der frühen Kindheit, denn es fördert langfristig Lebens- und Bildungschancen. Vorlesen durch einen deutschen Muttersprachler fördert die sprachliche Entwicklung von Kindern. Zeitlicher Aufwand für Ehrenamtliche: eine Stunde pro Woche.

Ansprechpartner in Bullay: „Bullay für dich und mich“ und Soziale Teilhabe stärken - Solidaritätsnetz im pastoralen Raum Cochem-Zell.

Kontakt: Veronika Raß
Tel.: 0151/12237115

Aktion Fahrräder für Familien

Viele Fahrräder, die eigentlich ausrangiert sind, verstauben in Gagen und Kellern. Dabei können sie viel Freude schenken. Gesucht werden bevorzugt Kinderfahrräder. Gespendete Fahrräder werden von Elmar Schrauth aus Cochem-Sehl kostenlos repariert und bedürftigen Personen und Familien, besonders Kindern und Jugendlichen aus einkommensschwachen Familien, kostenlos zur Verfügung gestellt.

Kontakt: Petra Sehl (Initiative Moselkrampen)
Tel.: 02673/4131

Kleiderkammer Bruttig-Fankel in der Pfarrei Moselkrampen

Kleiderspenden können ganzjährig in Bruttig-Fankel in der Kleiderkammer abgegeben werden. Second-Hand-Kleidung wird an einkommensschwache Familien kostenlos abgegeben.

Ort: Ahornstr. 21, Bruttig-Fankel
Kontakt: Manuela Scheuren
Tel.: 02671/917376



Pastoraler Raum Kaisersesch (Bistum Trier)

Büro des Pastoralen Raumes

Ort: Bahnhofstraße 47, 56759 Kaisersesch

Kontakt: Tel.: 02653/717860

E-Mail: kaisersesch@bistum-trier.de

Verschiedene Ansprechpartner:

Markus Göbel, Mitglied im Leitungsteam

Tel.: 02653/7178612, E-Mail: markus.goebel@bistum-trier.de

Paul Quirin Heck (Pastoralreferent), Ansprechpartner

Erwachsenenbildung

Tel.: 02653/7178618

E-Mail: keb.mittelmosel@bistum-trier.de

Internet: www.keb-mittelmosel.de

Ansprechpartnerin für Frauenpastoral

Tel.: 02653/7178614

Stefanie Heinzen (Gemeindereferentin), Ansprechpartnerin für

Präventionsarbeit

Tel.: 02653/717860

E-Mail: stefanie.heinzen@bistum-trier.de

Frank Hoffmann (Pastoralreferent), Ansprechpartner für Kinder, Jugend- und Schulpastoral sowie Präventionsarbeit

Tel.: 02653/7178613

E-Mail: frank.hoffmann@bistum-trier.de

Internet: <https://bit.ly/48pbGN5>



Kirchliche Familienbildung

Über die Homepage finden Sie das ganze Jahr über Angebote zu Sommerferienfreizeiten für Kinder und Jugendliche ab 12 Jahren, Fahrten nach Taizé sowie Schulungsangebote für Engagierte in der Gruppenarbeit. Wer Fragen zum Schutzkonzept des Pastoralen Raumes hat, kann sich gerne an Herrn Hoffmann oder an Stefanie Heinzen wenden.

Außerdem können Paare, die sich trauen und heiraten wollen, hier Beratung erhalten.

„Werdende Eltern“ finden hier ebenfalls ein offenes Ohr und bei Interesse auch ein gottesdienstliches Angebot mit Beratung.

Letztgenanntes Angebot wurde zusammen mit der Kollegin Dietlinde Schmidt, Sarah Kontermann und Jasmin Hawamuddin (Caritas Cochem) entwickelt. Ebenfalls finden Sie im Büro im MGH verschiedene Materialien für die Gruppenarbeit, wie z. B. Materialkisten, Spiele für draußen und drinnen, einen Beamer, eine Beschallungsanlage mit Mikrofonen etc. zur Ausleihe.

Fachstelle Jugend im Visitationsbezirk Trier

Zeit: Montag bis Donnerstag, 09:00 – 17:00 Uhr
Freitag, 09:00 – 13:00 Uhr
Ort: Alberostr. 10, 54516 Wittlich
Kontakt: Birgit Laux
Tel.: 06571/95491411, 0151/22325400
E-Mail: birgit.laux@bistum-trier.de



Evangelische Kirchengemeinde Cochem

Gemeindebüro

Zeit: Mo, Di, Mi, Fr, 09:00 – 12:00 Uhr
Ort: Do 15:00 – 18:00 Uhr
Ort: Oberbachstraße 59, 56812 Cochem
Kontakt: Frau Bungart
Tel.: 02671/7114
E-mail: gemeinde.buero@coc-ek.de
Internet: www.coc-ek.de

Angebote:

MiniGottesdienst für alle Kinder (0-5 Jahre)

Singen, Tanzen, Spielen und einer Geschichte lauschen

Zeit: einmal monatlich mittwochs, 16:00 Uhr
Ort: Katharina-von-Bora-Haus Meiserichstr. 5
Kontakt: Ilona Gertfelder, Tel.: 0170/3054600

Winterspielplatz

Spielen, Toben, Spaß haben

Mittendrin findet ein kurzer Mini-Gottesdienst mit Liedern, einer Geschichte und Dank-Rakete statt.

Zeit: einmal monatlich samstags, 14:30 – 18:00
Ort: Bürgerhaus Sehl Wäldchesweg, Cochem-Sehl
Kontakt: Ilona Gertfelder, Tel.: 0170/3054600

Spielmobil (Sommeralternative zum Winterspielplatz)

Zeit: einmal monatlich samstags, 14:30 – 18:00 Uhr
Ort: Spielplatz Cochem-Brauheck
Graf-von-Zeppelin-Straße, Cochem-Brauheck
Kontakt: Ilona Gertfelder, Tel.: 0170/3054600



Evangelische Kirchengemeinde Zell - Bad Bertrich - Blankenrath

Gemeindepfarramt

Zeit: dienstags, 14:00 – 16:30 Uhr
donnerstags, 09:00 – 12:00 Uhr

Ort: Schlossstraße 20, Zell

Kontakt: Frau Etzkorn, Tel.: 06542/4539

Türkisch-Islamische Gemeinde Bullay

Zeit: dienstags – donnerstags, 13:00 – 17:00 Uhr
(nach telefonischer Terminabsprache)

Ort: Moschee Bullay, Am Grünen Weg 3, Bullay

Kontakt: Fikret Akin

Tel.: 0163/2781390



Kirchliche Familienbildung



Selbsthilfegruppen



Selbsthilfegruppen

Verbandsgemeinde Cochem

Selbsthilfegruppe Depression

Zeit: jeden zweiten und vierten Donnerstag im Monat, 19:00 Uhr
Ort: Marienkrankenhaus, kleiner oder großer Lehrsaal der
Krankenpflegeschule, Cochem
Kontakt: Frau Dohle, Tel.: 0172/2411309

Kreuzbund e.V.

Selbsthilfe- und Helfergemeinschaft für Suchtkranke und deren Angehörige. Ziele sind insbesondere die Vermittlung neuer Perspektiven zur Erreichung einer zufriedenen Abstinenz sowie die Förderung einer alkohol- und drogenfreien Freizeitgestaltung.

Schwerpunkt: Alkohol- und Medikamentenabhängigkeit

Ort: Caritasgeschäftsstelle Cochem, Herrenstraße 9
Zeit: Gruppe 1: dienstags, 20:00 – 21:30 Uhr
Kontakt: Guido Brandenburg
Gruppe 2: donnerstags, 19:00 – 21:00 Uhr
Kontakt: Peter Hirschen, Tel.: 0171/9534126

Verbandsgemeinde Kaisersesch

Elterntreff von Kindern und Erwachsenen mit ADHS/ADS

Träger: Juvemus e.V.
Zeit: einen Samstagabend im Monat, ab 20:00 Uhr
Ort: zur Zeit online, sonst Yumi Hotel, Kaisersesch
Kontakt: Barbara Walker, Tel.: 0179/799151
Kirsten Komes, Tel.: 02653/7179010
E-Mail: barbarawalker02@googlemail.com



Selbsthilfegruppen

Kreuzbund e.V.

Selbsthilfe- und Helfergemeinschaft für Suchtkranke und deren Angehörige
(siehe Angebot Kreuzbund Cochem)

Schwerpunkt: Alkohol und Medikamentenabhängigkeit

Zeit : dienstags, 20:00 Uhr
Ort: Alte Schule Kaisersesch
Kontakt: Herr Schnitzler
Tel.: 02653/6545

Verbandsgemeinde Zell

Emotion-Anonymous-Selbsthilfegruppe

Zeit: jeden zweiten und vierten Mittwoch im Monat, ab 19:00 Uhr
Ort: Ideentreff Zell, Schlossstraße 22
Kontakt: Frau Kruse, Tel.: 0176/40713021

Offener HSP-Treff

Ein Austausch für hochsensible Menschen

Zeit: jeden ersten Mittwoch im Monat 19:00 – 20:30 Uhr
Ort: Ideentreff Zell, Schlossstraße 22
Kontakt: 0170/3613293

Selbsthilfegruppe für Eltern behinderter Kinder

Offener Treff von Eltern behinderter Kinder zum Erfahrungsaustausch mit den Themenschwerpunkten „liebevolles Annehmen in der Familie“ und „Probleme bei der Inanspruchnahme sozialer Leistungen und finanzieller Unterstützungen“.

Zeit: jeden letzten Dienstag im Monat, 19:30 Uhr
Ort: Restaurant Akropolis Bullay
Kontakt: Frau Klein, Tel.: 06571/6696
E-Mail: maria-klein@t-online.de

Selbsthilfegruppen

Kreuzbund e.V.

Selbsthilfe- und Helfergemeinschaft für Suchtkranke und deren Angehörige (siehe Angebot Kreuzbund Cochem)

Schwerpunkt: Alkohol und Medikamentenabhängigkeit

Zeit: montags 18:30 – 20:00 Uhr

Ort: Ambulantes Hilfezentrum der Caritas (AHZ) Zell

Kontakt: Herr Weiß

Tel.: 0173/3267408

Frauengesprächskreis

Frauen, die selbst eine Abhängigkeitserkrankung haben und Frauen, die Partnerinnen eines Suchtkranken sind, tauschen sich aus und bieten Unterstützung an.

Schwerpunkt: Alkohol- und Medikamentenabhängigkeit

Zeit: dienstags, 19:00 Uhr, alle 14 Tage

Ort: Ambulantes Hilfezentrum der Caritas (AHZ), Zell

Kontakt: Frau Neul

Tel.: 06542/406581



FAMILIENZEITung

Sie haben Rückfragen zu den Angeboten in der Familienzeitung?
Wir freuen uns über Ihre Kontaktaufnahme!

Kreisverwaltung Cochem-Zell
Anja Winkler
Koordinatorin „Familienbildung im Netzwerk“
Endertplatz 2
56812 Cochem

Tel: 02671/61-801
E-Mail: anja.winkler@cochem-zell.de
www.cochem-zell.de/familienbildung



Sprechzeiten:
Mittwoch: 08:00 – 14:00 Uhr
Freitag: 08:00 – 12:00 Uhr

Haben auch Sie ein Angebot im Bereich der Familienbildung? Dann melden Sie sich einfach bei uns!

Impressum:

- Herausgeber: Kreisverwaltung Cochem-Zell – Familienbildung im Netzwerk
Endertplatz 2, 56812 Cochem
www.cochem-zell.de
- Satz / Layout: Kreisverwaltung Cochem-Zell, Büro der Landrätin – Pressestelle
E-Mail: pressestelle@cochem-zell.de, Tel.: 02671/61-731
- Bildquellen: Cover: Großeltern: ©pixelshot via Canva.com, Baby: ©Kzenon via Canva.com, Teddy: ©Rido via Canva.com, Kinder: ©FatCamera von Getty Images
Signature via Canva.com, Schwangerschaft: ©Srisakorn von Getty Images Pro via Canva.com, Paar: ©fizkes von Getty Images Pro via Canva.com
S. 5 ©Syda Productions – stock.adobe.com
S. 23 ©Gerd Groppe – stock.adobe.com
S. 39 ©BlueOrange Studio – stock.adobe.com
S. 47 ©emese73 – stock.adobe.com
S. 73 ©Robert Kneschke via Canva.com
S. 77 ©cauremar – stock.adobe.com
S. 87 ©monkey Business – stock.adobe.com
S. 95 ©drubig-photo – stock.adobe.com

Stand: Dezember 2025



GERADE DESHALB.
 COCHEM ZELL