

Volkshochschule Oberhausen

Gesamtprogramm 2026/27

Präsentation vor dem Kulturausschuss · 18. Juni 2026

Kampagne und Titelseite



Es ist eine Kampagne, die mit der Gen Z spricht und von allen verstanden wird.

Nicht zu wissen, ob es einen interessiert oder ob man es will, heißt nicht, dass wir dich nicht einladen.

Neugier ist erst der Anfang!

Was die VHS ist – in sieben Punkten

01

Demokratischer Grundpfeiler

Bildung als Bürgerrecht, nicht als Privileg

02

Vertrauensort

Menschen kommen an – nicht nur zum Lernen

03

Ganzheitlich

Für alle Lebensbereiche, nicht nur den Beruf

04

Kompetenzentwicklung für alle

Von Alphabetisierung bis zur Spezialisierung

05

Fachkräfte mit Haltung

Haupt- und nebenberuflich – Menschen, keine Stellen

06

Gemeinschaft als Zusammenhalt

„Ich war sehr glücklich, neue Freunde kennenzulernen.“

07

Die Stadt steht dahinter

Kommunale Bildungsverantwortung – sichtbar und verlässlich

Feedback und Kernkennzahlen

337 Feedbackbögen · 42 Kurse · KJ 2025/26

97 %

Weiterempfehlungsrate



98 %

Zufriedenheit mit
Lehrqualität



97 %

Persönlicher Lerngewinn



96 %

Wiederkehrbereitschaft



90 %

Interesse an
Folgeangeboten



*Die Zahlen sind im Management-Review dokumentiert. Hier geht es um das, was
hinter ihnen steckt: 337 Menschen, die etwas erlebt haben.*

Was die Menschen sagen

Mit eigenen Worten – ungekürzt, unkommentiert.

„Ich war sehr glücklich, neue Freunde kennenzulernen.“
Gemeinschaft · Vertrauensort

Die Kurse und Lehrer sind sehr verständnisvoll und fair.“
Demokratischer Grundpfeiler

*„Meine Erwartungen wurden übertroffen.
Ich bin sehr dankbar für die wertvolle Zeit.“*
Bildungsqualität

„Danke für das tolle und bezahlbare Angebot.“
Demokratischer Zugang

*„Frau X war eine sehr kompetente und
freundliche Dozentin. Großes Lob!“*
Fachkräfte mit Haltung

"Ich fand den kreativen Teil am Ende sehr cool."
Kulturelle Innovation

Was die Menschen sagen

Mit eigenen Worten – ungekürzt, unkommentiert.

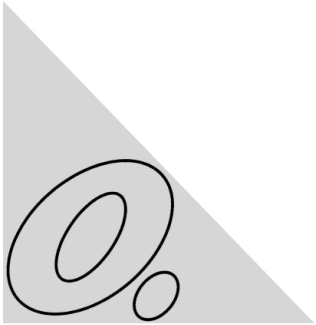
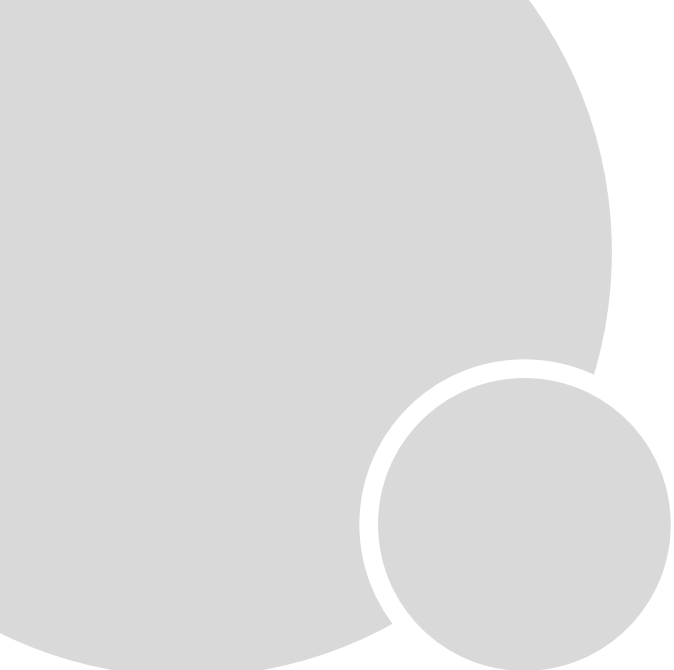
„Bereichernd, erfüllend, empfehlenswert.“
Gesamturteil

„Toller Einblick, hat Lust auf mehr gemacht.“
Folgeangebote

„Mehr Veranstaltungen!“
Nachfrage

„Best teacher ever <3“
Fachkräfte mit Haltung

„Weiter so!“
Bindung & Vertrauen



Gemeinsam Gesund – Gesundheitsförderung von Alleinerziehenden

Projekt der Stadt Oberhausen & der RUHRWERKSTATT

stadt
oberhausen



RUHRWERKSTATT
KULTUR - ARBEIT IM REVIER E.V.

Ansprechpartner: Daniel Ohm
RUHRWERKSTATT, Projektleitung
daniel.ohm@ruhrwerkstatt.de

Ausgangslage

- **Alleinerziehende = besonders belastete Zielgruppe**
- Hohe Mehrfachbelastung (Familie, Beruf, Alltag)
- Eigene Gesundheit steht oft hinten an
- Erhöhtes Risiko für:
 - Stress & Erschöpfung
 - psychische Belastungen

👉 Gleichzeitig:

Bestehende Angebote werden oft nicht erreicht

Herausforderung

- **Das Problem ist oft nicht das fehlende Angebot...**
- viele Unterstützungsangebote vorhanden
- aber:
 - Angebote sind nicht bekannt
 - schwer zugänglich
 - nicht alltagstauglich
 - fehlende Kinderbetreuung

Zentrale Frage:

Wie erreichen wir die Zielgruppe wirklich?

Unser Ansatz

- **Niedrigschwellig. Sozialraumorientiert. Vernetzt.**
- Angebote direkt im Quartier
- Kombination aus:
 - Bewegung
 - Entspannung
 - Ernährung
 - sozialer Austausch
- enge Kooperation mit lokalen Akteur*innen
- 👉 **Gesundheit im Alltag verankern – nicht zusätzlich belasten**

Umsetzung

- **Vielfältige, alltagsnahe Angebote**
- Eltern-Kind-Kurse (Schwimmen, Tanzen)
- Bewegungsangebote (Fitness, Yoga, Laufen)
- Workshops (Stress, Ernährung, Alltag)
- Alleinerziehenden-Café & Begegnungsformate
- Resilienz- und Entspannungsangebote
- 👉 immer mitgedacht: **Kinderbetreuung**

Reichweite und Entwicklung

- **Projekt wächst kontinuierlich**
- insgesamt ca. **500–550 Teilnehmende**
- deutlicher Anstieg:
 - 2022: 80–100
 - 2023: 100–120
 - 2024/25: 140–160

Erkenntnis:

Angebote werden angenommen, wenn sie zur Lebensrealität passen und der Zielgruppe bekannt sind

Wirkung

- **Was wurde konkret erreicht?**
- Verbesserung des Gesundheitsbewusstseins
- Entlastung im Alltag
- Stärkung der psychischen Ressourcen
- Aufbau sozialer Netzwerke

👉 besonders wichtig:

Alleinerziehende werden erreicht und Angebote werden angenommen

Erfolgsfaktoren

- **Warum das Projekt funktioniert**

- niedrigschwelliger Zugang
- Öffentlichkeitsarbeit
- Angebote im direkten Lebensumfeld
- Kombination aus Kurs + Begegnung
- aktive Einbindung der Teilnehmenden
- starke Vernetzung vor Ort



und vor allem:

enge Zusammenarbeit mit der Stadt Oberhausen

- **Weiterentwicklung des Projekts**
- stärkere Ausrichtung auf: **Beratung & individuelle Unterstützung**
- Ergänzung der bestehenden Angebote
- weitere Vernetzung im Sozialraum

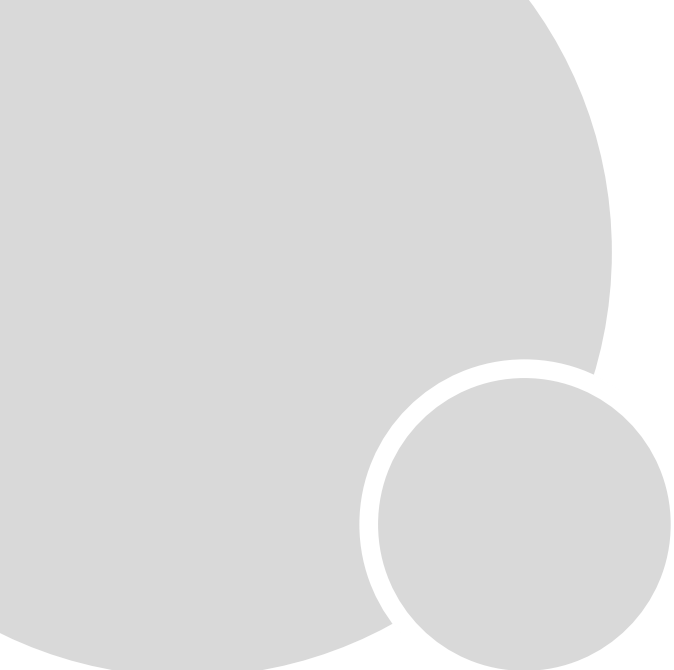


Ziel:

noch passgenauere Unterstützung für Alleinerziehende

Abschluss

- **Gemeinsam Gesund wirkt.**
- Wir erreichen eine Zielgruppe, die oft nicht erreicht wird
- Wir schaffen nachhaltige Strukturen statt kurzfristiger Maßnahmen
- Wir verbinden Prävention, Teilhabe und soziale Unterstützung
-  **Ein Modell für nachhaltige kommunale Gesundheitsförderung**



Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!



stadt
oberhausen



RUHRWERKSTATT
KULTUR - ARBEIT IM REVIER EV.

Ansprechpartner: Daniel Ohm
RUHRWERKSTATT, Projektleitung
daniel.ohm@ruhrwerkstatt.de

Gemeinsam Gesund – Allgemeine Informationen

Projektbeginn

- Gefördert durch das GKV-Bündnis für Gesundheit
 - Laufzeit: 01.08.2021 bis 31.07.2025
 - 110.000 € Förderung
- Zusammenarbeit der Stadt Oberhausen (Simone Pietrasch-Johimski)
 - Kooperationspartnerin „Ruhrwerkstatt e.V.“ (Daniel Ohm)
 - Damals Stadtteilbüro „Brückenschlag“ (André Decker), Ralf Langnese (Bildungswerk RUHRWERKSTATT)
 - Bilden gemeinsam Steuerungsgremium mit Sprecher*innen aus der Lebenswelt und maßnahmenbegleitenden Akteur*innen
- Zielgruppenspezifische Intervention
 - Hier Zielgruppe Alleinerziehende

Gemeinsam Gesund – Bedarfsanalyse der Expert*innen

- Bedarfe der Zielgruppe mit Hilfe von Expert*innen-Interviews in Oberhausen ermittelt
 - Akteur*innen aus den Bereichen: Schule, Chancengleichheit, Sozialplanung, Erzieherische Hilfen, der Psychologischen Beratungsstelle, des kommunalen Integrationszentrums und ebenso die Beauftragten für Chancengleichheit des Jobcenters und der Bundesagentur für Arbeit

Gemeinsam Gesund – Ergebnisse der Expert*inneninterviews I

Wo sehen Sie notwendige Bedarfe der Zielgruppe „Alleinerziehende“ und Herausforderungen im Alltag?

- Bedarfe:
 - Verlässliche, dauerhafte, flexible, kontinuierliche, bedarfsgerechte Betreuungsangebote
 - Zentrale Beratungsstelle sinnvoll (konkrete Ansprechpartner*innen und Adressen)
- Herausforderungen:
 - Alleinige Verantwortung für alle Bereiche (Familie, Haushalt, Einkommen, Freizeit, Gesundheit)
 - Oft finanziell schwierige Situation, geringeres Budget

Gemeinsam Gesund – Ergebnisse der Expert*inneninterviews II

Sehen Sie gesundheitliche Probleme bei dieser Zielgruppe?

- Psychische Belastung durch:
 - Kein Austausch bei Erziehungs- oder anderen Lebensfragen
 - Stress, Erschöpfung, fehlende Tagesstruktur
- Mögliche Folgen:
 - Psychische Probleme
 - Psychosomatische Probleme

Welche Möglichkeiten der Unterstützung in Hinblick auf Gesundheit sehen Sie?

- Niedrigschwellige Angebote, auch mit interkultureller Öffnung
- Netzwerke aufbauen (z. B. durch Gruppenangebote)

Gemeinsam Gesund – Maßnahmen

- **Öffentlichkeitsarbeit:**
 - Bewerben von Angeboten, Kontaktaufnahme zur Zielgruppe der Alleinerziehenden
- **Organisation und Durchführung der ersten niederschwelligen Angebote:**
 - Kennenlernveranstaltung, Regelmäßigen Termin schaffen und etablieren, Gemeinsame Interessen herausbilden, Programmgestaltung planen
- **Durchführung diverser Angebote:**
 - Stressmanagement, Ernährung, Rückengesundheit, Bindungstraining, Selbstmanagement etc.
- **Kontinuität der Angebote schaffen:**
 - Eigeninitiative fördern
- **Festigung und Erweiterung einer offenen Gruppe**
 - Ehrenamtliche Mitarbeiter*innen und Multiplikator*innen herausbilden und schulen

Gemeinsam Gesund – Maßnahmen

- **Niederschwellige und wohnortnahe Workshops zu verschiedenen Themen**
 - Durch Umsetzung der Workshops in wohnortnahe soll Zugang zu Veranstaltungen gesichert werden
- **Förderung der Resilienz**
 - Regelmäßige und gemeinsame Treffen unter den Teilnehmenden sollen Beziehungen aufbauen und vertiefen
 - Geplant sind gemeinsame Frühstücksrunden, Ausflüge, Spielgruppen, Eltern-Cafés
- **Aktivieren und Schulen von Akteur*innen / Multiplikator*innen schaffen**
 - Mit Fokus auf die für die Zielgruppe relevanten Gesundheitsthemen werden gezielt Multiplikator*innen geschult
 - Die Durchführung der Schulung wird von der Projektleitung an externe Honorarkräfte übergeben
- **Angebote zur Bewegungsförderung**
 - Alltagsgymnastik-Übungen für jeden Tag werden eingeübt
 - Rückengerechtes Heben und Tragen wird anhand von Alltagsbeispielen vermittelt
 - Umsetzung von Dehnübungen zur Lockerung und Lösung von Verspannungen

Beratung, Informationen und Angebote für Seniorinnen und Senioren:

Quartiersbüros		www.quartiersbueros.de
Mitte/ Styrum	Grenzstr. 32 46045 Oberhausen	Vera Höger 0151 55166434 vera.hoeger@drk.de
	Helmholtzstr. 115 46045 Oberhausen	Maria-Christina Mönig 0151 28386079 maria.christina.moenig@drk.de
Alstadt/ Lirich	Bebelstr. 23 46049 Oberhausen	Anna Gedik 0152 01592040 quartiersbuero@caritas-oberhausen.de 0208 65634228
	Kewerstr. 56 46049 Oberhausen	0208 97069682
Oberhausen-Ost	Marienburgstr. 14 46047 Oberhausen	Andrea Auner 0151 15659516 quartiersbuero@lebenshilfe-oberhausen.de
Osterfeld	Wasgenwaldstr. 49 46119 Oberhausen	Zahide Derin 0208 30443807 info@prowohnen-ob.de
Sterkrade-Mitte	An der Guten Hoffnung 4 46145 Oberhausen	Beate van der Leest 0208 88253-273 b.vandeleest@gute-hoffnung.de
		Bettina Kraft-Gerhard 0208 88253-251 b.kraft@gute-hoffnung.de
Sterkrade-Nord	Julius-Brecht-Anger 42 46147 Oberhausen	Thomas Heipcke 0208 8500081 quartiersbuero@awo-oberhausen.de



► **städtische Pflegeberatung** für Pflegebedürftige und deren Angehörige
Kontakt: 0208 825 4222 oder sozialrathaus@oberhausen.de

► **Lichtblick Seniorenhilfe e. V.**
Gemeinsam gegen Altersarmut und Einsamkeit
E-Mail: nrw@seniorenhilfe-lichtblick.de
Telefon 0251 59065890
www.seniorenhilfe-lichtblick.de



► **Malteser Hilfsdienst e. V.**
Rundum gut versorgt – Angebote für Sorgenfreiheit im Alter
Bsp.: Plaudernetz, Hausnotruf, Pflegeberatung und Menüservice (ggf. kostenlos)
E-Mail: servicepool-rg@malteser.org
Telefon: 0201 8204733
www.malteser-ruhrgebiet.de



Herausgeberin
Stadt Oberhausen – Bereich Soziales
Essener Str. 53
46047 Oberhausen
E-Mail: sozialrathaus@oberhausen.de
Telefon: 0208 825 4222

In Kooperation mit der AG Wohlfahrt



Menschen stärken.
Zukunft gestalten.
Caritas Oberhausen



DER PARITÄTISCHE
Oberhausen



JÜDISCHE GEMEINDE

**Rat und Hilfe in
finanziellen und
sozialen Notlagen –
Wir unterstützen Sie!**

Ein Wegweiser über Angebote der Stadt
Oberhausen in Kooperation mit der AG
Wohlfahrt und weiteren Stellen

Ich brauche finanzielle Unterstützung.
Ich kann meine Wohnkosten nicht mehr bezahlen.

Hier kann **Wohngeld** helfen. Wohngeld ist ein Zuschuss zu den Kosten der Unterkunft (Miete/Belastung) für einkommensschwache Haushalte. Haushalte im Wohngeldbezug haben zusätzlich Anspruch auf Auszahlung von Heizkostenzuschüssen.
Kontakt: 0208 825-3408 oder wohngeldstelle@oberhausen.de

Eine **Erhöhung von Heiz- und/oder Betriebskostenvorauszahlungen** kann dazu führen, dass erstmals ein laufender Leistungsanspruch nach dem SGB XII (**Hilfe zum Lebensunterhalt/ Grundsicherung im Alter und bei Erwerbsminderung**) oder SGB II (**Grundsicherungsgeld**) besteht.

Heiz- und/ oder Betriebskostennachzahlungen können auch dann berücksichtigt werden, wenn ansonsten der laufende Lebensunterhalt selbst sichergestellt werden kann.

wichtig: Stellen Sie den Antrag zeitnah vor Fälligkeit der Rechnung (ansonsten ist nur ein Darlehen nach dem SGB XII möglich)

Miet-/Energierückstände (Schulden): Unter bestimmten Voraussetzungen und sofern Wohnungslosigkeit vermieden werden kann, besteht die Möglichkeit eines Darlehens, welches ratenweise zurückzuzahlen ist.

Direktzahlungen an Vermieter*innen und/oder Stromanbieter sind möglich, sofern ein laufender Leistungsanspruch besteht und dieser der Höhe nach ausreicht.

Kontakt für Personen, die die Regelaltersgrenze erreicht haben oder erwerbsunfähig sind:
0208 / 825 4222 oder sozialrathaus@oberhausen.de

Kontakt für erwerbsfähige Personen:
0208 / 62134-567 oder unter
www.jobcenter-oberhausen.de



Ich bin alleinerziehend.

Sie haben als alleinerziehendes Elternteil die Möglichkeit, **Unterhaltsvorschussleistungen** für Ihr Kind zu erhalten, wenn die unterhaltspflichtige Person nicht oder nicht ausreichenden Unterhalt zahlt.
Kontakt: 0208 / 825 9304 oder 0208/825 9309 oder 0208/825 9028 oder unterhaltsvorschusskasse@oberhausen.de

Helfen kann auch:

ein **Sozialticket** - vergünstigte Fahrkarte für den ÖPNV für laufend leistungsberechtigte Personen, nähere Informationen finden Sie unter: www.stoag.de/tickets



die MyCardOberhausen - **Bildungs- und Teilhabeleistungen** für leistungsberechtigte Kinder und junge Erwachsene (SGB XII, SGB II, AsylbLG, WoGG, BKGG, Kinderzuschlag)
Kontakt: 0208 825 4222 oder sozialrathaus@oberhausen.de



Ich brauche Beratung. Ich brauche mehr Informationen.

Angebot	Adresse	Kontakt
Allgemeine Sozialberatung	Nürnberger Str. 5 46117 Oberhausen	0208 940410 hilfe@caritas-oberhausen.de
SGB II-Beratung	Marktstr. 31 Mülheimer Str. 36 46045 Oberhausen Essener Str. 3 46047 Oberhausen	www.jobcenter-oberhausen.de
SGB II-Beratung (psychosoziale Beratung)	Mülheimer Str. 202 46045 Oberhausen	0208 9404082 sgb2-beratung@caritas-oberhausen.de
SGB II-Beratung	Marktstr. 180 46045 Oberhausen	0208 824750 info@intego-ruhr.de peer-beratung@intego-ruhr.de
SGB II-Beratung	Steinbrinkstr. 158 46145 Oberhausen	0208 207 32 16 13 sgb2-beratung@diakoniewerk-oberhausen.de
Soziale Schuldnerberatung	Nürnberger Str. 5 46117 Oberhausen	0208 9404 234 schuldnerberatung@caritas-oberhausen.de
Schuldnerberatung	Langemarkstr. 19-21 46045 Oberhausen	0208 207 32 13 90 schuldnerberatung@diakoniewerk-oberhausen.de
Zentrale Beratungsstelle für Menschen in Wohnungsnot	Grenzstr. 73 a-c 46045 Oberhausen	0208 207 32 13 00 wohnungslosenhilfe@diakoniewerk-oberhausen.de
Frauenberatungsstelle	Helmholtzstr. 48 46045 Oberhausen	Frauen helfen Frauen Oberhausen e.V. 0208 209707 info@fbst-ob.de 0208 804512 (Notrufnummer, Erreichbarkeit 24/7) info@fhf-ob.de
Frauenhaus		
AWO & ZAQ Beratungszentrum	Styrumer Str. 79 46045 Oberhausen	0208 607040-0 beratungszentrum@awo-oberhausen.de beratungszentrum@zaq-oberhausen.de

Verbraucherzentrale NRW –
Beratungsstelle Oberhausen
www.verbraucherzentrale.nrw/beratungsstellen/oberhausen

