

Hilfe bei:

Info-Broschüre



Energiekosten



Essen und  
Lebensmittel



Wohnen  
und Miete



Gesundheit



Familie



Soziales



Integration



Einkommen

# Unterstützung und Beratung im Falkenhagener Feld

Alle hier aufgeführten  
Beratungsangebote sind  
**KOSTENLOS!**

Vielen Dank u.a. an:



Arbeiterwohlfahrt  
Kreisverband Spandau e.V.





# Warum diese Broschüre?

Diese Broschüre enthält Informationen über verschiedene **Beratungs- und Unterstützungsangebote im Falkenhagener Feld** oder darüber hinaus. Sie ist das Ergebnis des Engagements der Quartiersräte, Anwohner\*innen, lokalen Trägern und den Büros des Quartiersmanagements im Falkenhagener Feld (Ost und West). Wir haben uns die Frage gestellt, wie wir uns gemeinsam in Zeiten der aktuellen Krisen am effektivsten unterstützen können.

Die Quartiersräte und die Quartiersmanagements Falkenhagener Feld Ost und West danken allen Trägern und Beratungsstellen für ihre Mithilfe.

In den letzten Monaten hat sich die bereits prekäre Lage im Stadtteil verschärft. Immer mehr Menschen sind überfordert und fühlen sich mit ihren Problemen alleingelassen. Viele wissen nicht, wo es Hilfen gibt oder wie diese zu erreichen sind. **Was tun bei Miet- oder Energieschulden? Wer hilft beim Ausfüllen der Anträge auf Wohngeld? Wie bekomme ich Hilfe für mich und meine Kinder?**

Die hier aufgeführten Träger können bei der Bewältigung der Herausforderungen im Alltag helfen und Antworten auf drängende Fragen liefern.

Das **Quartiersmanagement** schafft neue und stärkt bestehende Netzwerke und Kooperationen zwischen den Trägern und/oder den Bewohner\*innen innerhalb des Falkenhagener Feldes. Ebenso wird die Zusammenarbeit zwischen der Verwaltung und dem Stadtteil gefördert sowie das Engagement der Anwohner\*innen unterstützt. Die Quartiersräte sind ein gewähltes Gremium, das sich aus Anwohner\*innen aus dem Kiez zusammensetzt. Weitere Informationen hierzu finden Sie auf den Websites der QM-Büros im Falkenhagener Feld:

**[www.falkenhagener-feld-ost.de](http://www.falkenhagener-feld-ost.de)** oder **[www.falkenhagener-feld-west.de](http://www.falkenhagener-feld-west.de)**



# Immanuel Sozialberatung

## Informationen über die Organisation

Sozialberatung mit Berechnung zu Leistungsansprüchen:

- **ALG I & II, Sozialhilfe, Wohngeld, Bafög & BAB**
- **Miet- und Stromschulden; Fragen zur Existenzsicherung**
- **Ombudsberatung bei Konflikten mit dem Jobcenter**
- **Aufenthalts-Ausländerrecht, EU-Bürger**

## Kontakt

**Immanuel Beratung Spandau,  
Burbacher Weg 4, 13583 Berlin**

**Tel.** 030 33 13 021

**Email:**

beratung.spandau@immanuel.de

**Homepage:**

[beratung.immanuel.de/wo-wir-sind/berlin-spandau/](http://beratung.immanuel.de/wo-wir-sind/berlin-spandau/)

## Tipps und Hinweise

Wenn Sie mit dem Geld nicht mehr auskommen und nicht wissen, welche finanziellen Hilfen es gibt, machen Sie bitte einen Termin bei uns oder kommen Sie in die **offenen Sprechstunden Dienstagvormittag oder Donnerstagnachmittag** (Näheres entnehmen Sie bitte unserer Webseite).

**Bei Miet- und Energieschulden nehmen Sie bitte umgehend Kontakt mit der Hausverwaltung auf und zeigen damit Ihr Interesse, die Wohnung behalten zu wollen.**

Auch dann, wenn Sie noch keinen konkreten Plan haben, wie die Mietschulden bezahlt werden können, kommen Sie bitte rechtzeitig zu uns in die Beratung, damit wir zeitnah mit Sozialbehörden bezüglich Ihrer Transferleistungen intervenieren können.

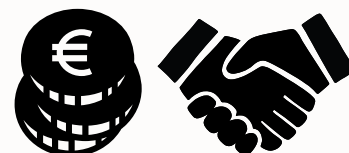


# Arbeiterwohlfahrt Spandau

Informationen über die Organisation	Tipps und Hinweise
<p>Die Arbeiterwohlfahrt Kreisverband Spandau e.v. (AWO) ist als Dienstleister im Bezirk Spandau tätig.</p> <p>Wir betreiben sechs Kitas, zwei Horte, eine Tagespflege sowie eine <b>Schuldner- und Insolvenzberatungsstelle</b>.</p>	<p>Es kann alle treffen - die Gründe für finanzielle Probleme sind so vielfältig wie wir Menschen.</p> <p>Krisen wie Arbeitslosigkeit, Krankheit, Scheidung oder Trennung bringen nicht nur das Leben Betroffener aus der Balance, sondern führen oftmals zu Zahlungsschwierigkeiten bis hin zur Zahlungsunfähigkeit.</p>
<p style="text-align: center;"><b>Kontakt</b></p>	
<p>Sabine Börner  <b>Schuldner- und Insolvenzberatungsstelle</b>  <b>Betckestr. 7, 13595 Berlin</b>  <b>Tel.: 030 36 28 38 66</b>  <b>Email: verwaltung@awo-spandau-sib.de</b></p> <p>Telefonische Erreichbarkeit:  Mo., Mi. und Fr. 09:00- 12:00 Uhr  Di. 09:00 - 10:30 Uhr  Do. 12:00 - 13:00 Uhr</p>	<p><b>Wir stehen Ihnen in dieser schwierigen Situation zur Seite. Gemeinsam verschaffen wir uns einen Überblick über Ihre Situation und erarbeiten Lösungswege.</b></p> <p>Unsere Beratung ist kostenlos und vertraulich. Kommen Sie zur Erstberatung in eine unserer offenen Sprechstunden oder zu unseren Info-Veranstaltungen. Die Termine werden im Internet, unter <a href="http://www.awo-spandau.de/aktuelles/termine">www.awo-spandau.de/aktuelles/termine</a> veröffentlicht.</p>



Arbeiterwohlfahrt  
Kreisverband Spandau e.V.



# Pflegestützpunkt Spandau

Informationen über die Organisation	Tipps und Hinweise
<p>Wenn Hilfesuchende selbst pflegebedürftig sind oder pflegebedürftige Angehörige haben, erhalten sie im Pflegestützpunkt alle wichtigen <b>Informationen, Antragsformulare und konkrete Hilfestellungen.</b></p>	<p>Wir bieten Beratung und Unterstützung zu Themen wie:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Hilfe im Alter und in der Pflege inkl. Hilfe bei Anträgen</b></li> <li>• <b>Hospiz- und Palliativversorgung,</b></li> <li>• <b>Finanzielle Unterstützungsmöglichkeiten</b></li> <li>• <b>alters- und behinderten-gerechte Wohnformen, Wohnungsanpassungen</b></li> <li>• <b>Entlastungsmöglichkeiten für pflegende Angehörige</b></li> <li>• <b>Angebote für Menschen mit Demenz.</b></li> </ul> <p>Die Beratung soll die Versorgungssituation verbessern, pflegende Angehörige entlasten und die häusliche Pflege stärken.</p>
<p style="text-align: center;"><b>Kontakt</b></p> <p><b>Pflegestützpunkt Spandau</b> Eva Wiese, Thorben Rebitzer <b>Heerstr. 440, 13593 Berlin</b></p> <p><b>Tel.</b> 030 33 85 36 430 <b>Email:</b> <a href="mailto:staaken@pspberlin.de">staaken@pspberlin.de</a></p> <p><b>Homepage:</b> <a href="http://www.pflegestuetzpunkteberlin.de">www.pflegestuetzpunkteberlin.de</a></p>	



# Seniorenvertretung Spandau

## Informationen über die Organisation

Wir sind 14 Spandauerinnen und Spandauer, die sich ehrenamtlich in der Seniorenvertretung engagieren.

Wir greifen Fragen, Anregungen und Probleme von Spandauer Seniorinnen und Senioren auf und stärken die **gesellschaftliche Teilhabe von Menschen über 60.**

## Tipps und Hinweise

Wir vertreten die Interessen von **Menschen über 60 bei der Durchsetzung von Ansprüchen gegenüber Behörden, Institutionen und Einrichtungen.**

Wir halten Kontakt zu Pflegediensten, Bewohnerbeiräten, Freizeitstätten, Mieterbeiräten und Trägern der Altenhilfe.

Wir beraten das Bezirksamt in allen Seniorenangelegenheiten und wirken in den Ausschüssen der Bezirksverordnetenversammlung – BVV mit. Dort haben wir Rederecht.

Unsere Grundlage ist das Berliner Seniorenmitwirkungsgesetz.

**Wir freuen uns, wenn Sie Kontakt zu uns aufnehmen!**

## Kontakt

### Sprechstunden im Rathaus Spandau:

Jeden Freitag 10:00 – 12:00 Uhr, im Raum 63

**Tel.** 030 90 27 92 717

**Email:** seniorenvertretung@ba-spandau.berlin.de

**Homepage:**

[www.seniorenvertretung-spandau.de](http://www.seniorenvertretung-spandau.de)



# Gewobag Wohnungsbau- Aktiengesellschaft Berlin

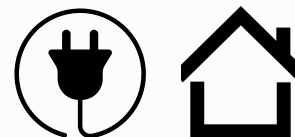
## Informationen zu Energie- und Betriebskosten

### Passt die Gewobag die Betriebskosten an?

- Wir prüfen im Rahmen der zurzeit erfolgenden Betriebskostenabrechnungen (für das vergangene Jahr 2021) individuell, welche Anpassungen durch die Preissteigerungen unvermeidbar sind.
- Aktuell rechnen wir für das Jahr 2023 allein für Heizung und Warmwasser mit einer Verdoppelung der Kosten. Deshalb empfehlen wir dringend, die Vorauszahlungen bereits jetzt entsprechend anzupassen. Das reduziert im kommenden Jahr eine mögliche Nachzahlung. Bei allen MieterInnen mit Nachtspeicherheizungen gehen wir aktuell von geringeren Kostensteigerungen aus.
- Das bedeutet zum Beispiel: Im Jahr 2021 haben MieterInnen 500 Euro für Heizung und Warm-Wasser gezahlt. Im Jahr 2023 zahlen sie 1.000 Euro für Heizung und Warm-Wasser.

### Warum empfiehlt die Gewobag, die Betriebskosten anzupassen?

- Jeder Monat, in dem Sie eine höhere Vorauszahlung leisten, zählt. So können Sie sich vor einer hohen Nachzahlung im kommenden Jahr schützen. Generell gilt: Die Heizkosten steigen sehr stark, die monatlichen Kostensteigerungen summieren sich.
- Auch bei den kalten Betriebskosten sind durch die steigenden Energiekosten neben erhöhten Stromkosten weitere Kostensteigerungen nicht auszuschließen, aktuell rechnen wir mit einer Erhöhung von mindestens 12 Prozent.
- Deshalb empfehlen wir dringend, die Vorauszahlungen bereits jetzt entsprechend anzupassen– und nicht erst bei der regulären Anpassung im Rahmen der jährlichen Betriebskostenabrechnung. Bei allen MieterInnen mit Nachtspeicherheizungen gehen wir aktuell von geringeren Kostensteigerungen aus.





# Jobcenter Spandau

Informationen über die Organisation	Tipps und Hinweise
<p>Das Jobcenter Spandau ist der soziale Dienstleister in Spandau zu den Themen <b>Grundsicherung, Integration, Bildung und Arbeit.</b></p>	<p>Das Jobcenter sichert den Lebensunterhalt von Arbeitssuchenden.</p> <p>Es betreut die Beziehenden von Arbeitslosengeld II und vermittelt an potenzielle Arbeitgebende.</p> <p>Zudem fördert es Eingliederungsmaßnahmen und berufliche Weiterbildungen zum Zweck der Beschäftigungsaufnahme.</p>
Kontakt	
<p><b>Herr Karowski</b></p> <p><b>Tel.</b> 030 55 55 71 - 6730</p> <p><b>Email:</b> sascha.karowski@jobcenter-ge.de</p> <p><b>Homepage:</b> <a href="http://www.berlin.de/jobcenter-spandau/">www.berlin.de/jobcenter-spandau/</a></p>	



# RESTLOS GLÜCKLICH E.V.

## Informationen über die Organisation

RESTLOS GLÜCKLICH e. V. engagiert sich mit **Bildungsprojekten** und Workshops für Groß & Klein für mehr Wertschätzung von Lebensmitteln und eine **klimaverträgliche Ernährung**.

## Kontakt

**RESTLOS GLÜCKLICH e. V.**  
Ramona Holzer und Leonie Wagner

### Email:

prima.klima@restlos-gluecklich.berlin/

## Tipps und Hinweise

### Der Backofen

- Vorheizen ist nicht nötig
- Ofentür zulassen
- Verwende die Restwärme zum fertig Garen
- Nutze Toaster statt Backofen, um Brötchen aufzubacken

### Der Herd

- Passe die Topfgröße deiner Kochmenge an
- Wähle den passenden Topf zur Herdplatte
- Deckel drauf

### Der Wasserkocher

- Koche nur so viel wie nötig auf
- Verwende übriges Kochwasser weiter
- Geräte regelmäßig entkalken

### Wasser und Heißgetränke

- Bade Obst & Gemüse in stehendem Wasser
- Gieße deine Pflanzen mit dem Schmutzwasser
- Nutze eine Thermoskanne

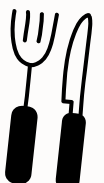
### Lebensmittel

- Verwende so viel wie möglich
- Schreibe eine Einkaufsliste
- Lagere Lebensmittel richtig
- Vertraue deinen Sinnen statt dem MHD
- Kaufe regionale & saisonale Produkte

Für weitere Infos →



+++ Saving Energy at Home: Information in other languages +++



# Paul-Gerhardt-Kirchengemeinde - Stadtteilzentrum im FF West

## Informationen über die Organisation

Das Stadtteilzentrum im Falkenhagener Feld West steht unter der Trägerschaft der Paul-Gerhardt-Kirchengemeinde.

Hier werden Nachbarschaftshilfe, Bildung, Gesundheit, Integration und Teilhabe gefördert.

## Tipps und Hinweise

Das Stadtteilzentrum wurde eingerichtet zur Schaffung eines dauerhaften, **sozialen Treffpunkts der Begegnung in der Nachbarschaft.**

Das Ziel ist der Austausch und die Vernetzung unterschiedlichster Menschen.

## Kontakt

### Paul-Gerhardt-Kirchengemeinde Stadtteilzentrum

Andrea Dolejs  
Klaus Hoppmann

#### Email:

andrea.dolejs@paulgerhardtgemeinde.  
de  
klaus.hoppmann@paulgerhardtgemeinde.  
de



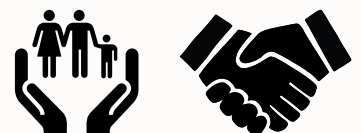
# Johannesstift Diakonie Jugendhilfe

Informationen über die Organisation	Tipps und Hinweise
<p><b>Johannesstift Diakonie Jugendhilfe gGmbH</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Elternbegleitung an Grundschulen in Spandau</li> <li>• Familienbegleitung in Spandau</li> <li>• Sozialpädagogische Erstberatung im FamilienServiceBüro Spandau</li> </ul>	<p>Die Projekte <b>Familienbegleitung in Spandau</b> und <b>Elternbegleitung an Grundschulen</b> sind Begleitangebote, die Familien unterstützen, soziale Angebote im Kiez, wie z.B. Hausaufgabenhilfe, Freizeitaktionen oder Beratung bei verschiedenen Problemen in Anspruch zu nehmen.</p>
<p><b>Kontakt</b></p>	<p><b>Wir organisieren die Kontaktaufnahme, unterstützen bei sprachlichen Problemen</b> und arbeiten im ganzen Bezirk Spandau.</p>
<p><b>Claudia Dorn-Jarchow</b>  <b>Tel.:</b> 0176/16 58 22 00  <b>Email:</b>  <a href="mailto:claudia.dorn-jarchow@jsd.den">claudia.dorn-jarchow@jsd.den</a></p>	<p>An die <b>Sozialpädagogische Erstberatung</b> im "Familien-ServiceBüro" vom Jugendamt Spandau können sich Spandauer Familien bei Fragen rund um <b>Schwangerschaft, Geburt, Kita-suche, Schule, Freizeit oder Trennung</b> wenden.</p>



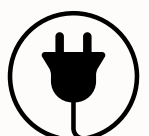
# Casablanca gGmbH

Informationen über die Organisation	Tipps und Hinweise
<p><b>Casablanca gGmbH</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Offene Familienwohnung im Falkenhagener Feld:</b> Sichere Orte für Kinder/Anlaufstelle für Eltern und die Nachbarschaft (niedrigschwellige Beratung)</li> <li>• <b>Stadtteilmütter</b> Falkenhagener Feld</li> </ul>	<p>Wenn Sie vor ökonomischen oder sozialen Herausforderungen stehen, sind wir gerne für Sie da! Wir finden gemeinsam die richtigen Ansprechpartner*innen und zeigen Ihnen den Weg zu den Expert*innen in den Fachberatungsstellen.</p> <p>Familien mit Migrations- und/oder Fluchterfahrung und Kindern von 0-12 Jahren können durch Stadtteilmütter in den Sprachen Arabisch und Farsi/Darsi Beratung erhalten.</p>
<p style="text-align: center;"><b>Kontakt</b></p>	
<p><b>Andreas Gomer, Dorthe Kreckel, Beate Amler</b> Kraepelinweg 13 13589 Berlin <b>Tel.:</b> 0176 36309978 0176 55849111 0176 40465413 <b>Homepage:</b> <a href="http://www.offenefamilienwohnungen.de">www.offenefamilienwohnungen.de</a></p>	<p><b>Kiezfrühstück mit Sozialberatung:</b> Di. 10:00 - 12:00/12:00 - 14:00 Uhr. Beratungen der Familien zu vielen Alltagsfragen (mit und ohne Termin) Offene Sprechzeiten für Grundschul Kinder</p>



# Caritas Stromspar-Check

Informationen über die Organisation	Tipps und Hinweise
<p>Der Stromspar-Check ist ein gemeinsames, karitatives Angebot des <b>Deutschen Caritasverbandes e. V.</b> und des <b>Bundesverbandes der Energie- und Klimaschutzagenturen Deutschlands (eaD) e. V.</b></p>	<p><b>Stromsparchecker - Videoreihe</b> mit Tipps zum Strom sparen, Geld sparen und Klima schonen!</p>
<p><b>Kontakt</b></p>	
<p><b>Berlin Spandau – Caritasverband für das Erzbistum Berlin e.V.</b></p> <p>Ansprechpartner für Spandau: Herr Karl-Heinz Hampe</p> <p>Hasenmark 3 13585 Berlin Spandau Bürozeiten: 9 bis 15:30 Uhr <b>Tel.:</b> 0152 54623996 (Wir rufen gern zurück.) <b>Email:</b> stromsparhilfe-spandau@caritas-berlin.de <b>Homepage:</b> <a href="http://www.stromspar-check.de">www.stromspar-check.de</a></p>	<p><b>Oder via Link:</b></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?list=PLL6UO6VQpM23sDesjkZJL0he3Sx5z7vSX&amp;v=LUcZSPR4o68">https://www.youtube.com/watch?list=PLL6UO6VQpM23sDesjkZJL0he3Sx5z7vSX&amp;v=LUcZSPR4o68</a></p>



## Herausgeber:in

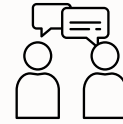
Quartiersmanagement Falkenhagener Feld Ost, Stephanus-Stiftung, Falkenseer Chaussee 35, 13583 Berlin, im Auftrag der Senatsverwaltung für Stadtentwicklung, Bauen und Wohnen sowie des Bezirksamts Spandau

Mit Unterstützung der Quartiersräte Falkenhagener Feld Ost und West und des Quartiersmanagements Falkenhagener Feld West

**Redaktion:** Eike Hägerbäumer (QM FF Ost, Stephanus-Stiftung),  
Laura Fickert (QM FF West, GeSop mbh)



# Kontakt



**Sie möchten sich im Kiez engagieren oder vernetzen?  
Ihre Aktion im Quartier soll auf unseren Websites beworben werden?  
Vielleicht haben Sie auch einfach nur eine Frage?  
Wir freuen uns über Ihre Nachricht!  
Kommen Sie gerne in unsere Nachbarschaftsbüros!**

## **QM Falkenhagener Feld Ost**

**Falkenseer Chaussee 35**

**13583 Berlin**

**Tel.: 0151 188 825 -78/-79/-80**

**Email:**

**QM-FF-Ost@stephanus.org**

**Sprechzeiten:**

**Di: 15:00 bis 18:00 Uhr**

**Do: 11:00 bis 14:00 Uhr**

**[www.falkenhagener-feld-ost.de](http://www.falkenhagener-feld-ost.de)**

## **QM Falkenhagener Feld West**

**Kraepelinweg 1**

**13589 Berlin**

**Tel.: 030 3036 0802**

**Email:**

**QM.Falkenhagener.Feld.West@ge  
sopmbh.berlin**

**Sprechzeiten:**

**Di - Do: 10:00 bis 13:00 Uhr**

**Do: 15:00 - 17:00 Uhr**

**[www.falkenhagener-feld-west.de](http://www.falkenhagener-feld-west.de)**

