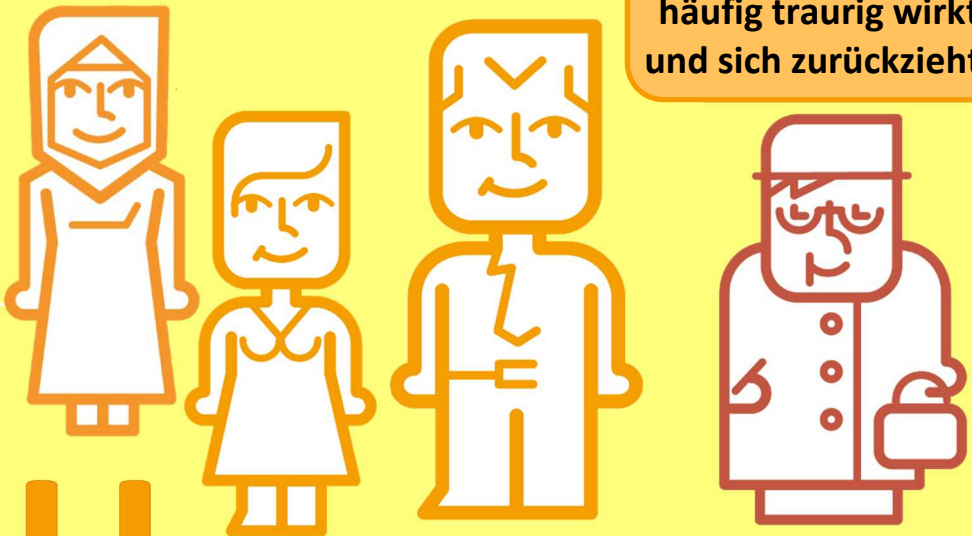


**So beugen Sie am Arbeits-
platz Stress und Burnout vor!**

**Diese Beratungsstellen
helfen Ihnen beim
Antrag auf eine Vater-
Kind-Kur!**

**Diese Anlaufstellen
finden mit Ihnen
einen Ausweg aus
der Gewalt zuhause!**

**Da finden Sie Hilfe,
wenn Ihr (Enkel-)Kind
häufig traurig wirkt
und sich zurückzieht!**



Unterstützungs- wegweiser

**für Familien:
Erwachsene**

1. Ausgabe (Stand: Dezember 2021)

Impressum

Koordination, Gestaltung und Herausgabe:

Trägerwerk Soziale Dienste in Thüringen GmbH

Präventionskoordination für den Landkreis Hildburghausen

Kathrin Linnig

Asternweg 19

98646 Hildburghausen

(0 36 85) 40 56 12

praeventionskoordinator-hbn@twsd-tt.de

Die Angebotsbeschreibungen wurden dankenswerterweise durch die Anbieter*innen zur Verfügung gestellt bzw. überarbeitet.

Die Zusammenstellung erfolgte nach bestem Wissen und Gewissen. Einen Anspruch auf Vollständigkeit gibt es jedoch nicht. So ist mitunter das ein oder andere Angebot (noch) nicht dabei. Dies bitte ich zu entschuldigen, bin aber dankbar, wenn Sie mich informieren, so dass es im nächsten „Uwe“ mit aufgenommen werden kann.

Druck:

Helios Fachkliniken Hildburghausen GmbH

Eisfelder Straße 41

98646 Hildburghausen

Auflage: 800 Exemplare

Liebe Familien, liebe Bürgerinnen und Bürger des Landkreises Hildburghausen,

nun stellt man sich wieder öfter Fragen wie zum Beispiel: „Was ist (mir) wirklich wichtig?“ Überlegt handeln, entschleunigen, achtsam sein, sich auf das „Hier und Jetzt“ konzentrieren, entspannen und das Immunsystem stärken, all das hat wieder an Bedeutung gewonnen. Gesundheit ist wertvoll – und wir dürfen sie nicht als selbstverständlich ansehen. Im Gegenteil, Sie sind lebenslang gefordert, aktiv etwas für die eigene Gesundheit zu tun!

Im Rahmen des Landesprogramms „Solidarisches Zusammenleben der Generationen (LSZ)“ arbeitet der Landkreis daran, Familien zu stärken und die Möglichkeiten für Menschen aller Lebensalter zu verbessern. Unser Anliegen ist, die Unterstützungsangebote so zu gestalten, dass Sie lückenlos für alle Lebensphasen und Lebenslagen gewappnet sind. Gemeinsam mit Ihnen möchten wir herausfinden: Was brauchen Sie? Und wie können die (Zugänge zu den) bestehenden Angebote(n) noch verbessert werden? Angebote sollen weiterentwickelt und zusammengeführt werden, sodass wir Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen eine gute Basis für eine positive Lebensgestaltung ermöglichen können.

Nachdem es bereits seit vielen Jahren einen „Wegweiser zur schulischen Gesundheitsförderung“ gegeben hat, ist dies nun die 1. Auflage für Familien. „Uwe“ soll für Sie ein nützlicher und übersichtlicher Katalog von verschiedensten Angeboten zur ganzheitlichen Gesundheitsförderung sein. Sie werden entdecken, wie viele und welche Angebote es im und für den Landkreis schon alles gibt.

„Uwe“ ist die Abkürzung von Unterstützungswegweiser, er beinhaltet eine bunte Palette an Veranstaltungs-, Freizeit-, Beratungs-, existenzsichernden Hilfs- und (Online-)Materialangeboten – in diesem Broschüren-Teil – für Erwachsene, in dem anderen Broschüren-Teil für Kinder und Jugendliche. Schauen Sie gerne mal in den anderen Teil, einige Angebote dort sind vielleicht auch für Sie interessant. Bei „Für wen?“ sehen Sie, ob das Angebot auch für Sie geeignet ist.

Besonders Familien stehen immer wieder vor kleineren oder größeren Herausforderungen. Viele davon schaffen Sie alleine zu meistern, jedoch gibt es auch Situationen, für die Sie professionelle Unterstützung „von außerhalb“ (der Familie) brauchen, bzw. Probleme, die Sie mit Unterstützung schneller lösen können. Es ist meist nicht leicht, sich das einzugestehen ... Doch wenn Sie sich überwinden und den ersten, gleichzeitig schwersten Schritt machen, beweisen Sie große Stärke und Mut! Dieser „Uwe“ möchte Ihnen auch aufzeigen: Sie müssen nicht alles allein schaffen! Für viele Lebensbereiche halten unterschiedliche Anbieter*innen im und über den Landkreis hinaus Angebote für Sie bereit, mit denen Sie Erkrankungen, Unfälle, Probleme und Krisen bestmöglich verhindern können. Wie heißt es doch so treffend in einem Sprichwort: „Vorbeugen ist besser als heilen!“

Ich hoffe, dass Sie im „Uwe“ auf interessante und effektive Angebote stoßen und vor allem auch in schwierigen Lebenslagen die richtigen Ansprechpartner*innen für Ihre Anliegen finden. Sehr gerne helfe ich Ihnen auch dabei, etwas für Sie Passendes herauszusuchen – melden Sie sich doch bei mir, auch wenn Sie Fragen und Anliegen zum Thema haben!

Ihre Kathrin Linnig

Inhaltsverzeichnis

1. Fit & gesund bleiben/werden	
‣ Aufklärung über Essstörungen	7
‣ Erste Hilfe	8
‣ Erste Hilfe bei Kindernotfällen	9
‣ (Kinderspezifischer) Erste-Hilfe-Fresh-up-Kurs	10
‣ Ersthelfer*innen-Ausbildung	11
‣ Frauengesundheitsportal / Männergesundheitsportal	12
‣ Gesund & aktiv älter werden / Älter werden in Balance	13
‣ gesund.bund.de	15
‣ Gesundheitskurse	16
‣ Infektionsschutz – Wissen, was schützt!	18
‣ Kindergesundheit	19
‣ Nationale Aufklärungs- und Kommunikationsstrategie zu Diabetes mellitus	20
‣ Übergewicht vorbeugen	21
1.1 Bewegung	
‣ Spiel und Spaß für Jung und Alt	22
‣ Spielmobil, Hüpfburg und Co.	23
‣ Trainieren im Verein	24
1.2 Stärkung psychischer Ressourcen und sozialer Kompetenzen	
‣ Dein Kopf voller Fragen	25
‣ moodgym – neu denken, sich besser fühlen	26
‣ psychenet – Netz psychische Gesundheit	27
‣ Psychische Gesundheit am Arbeitsplatz	28
‣ Selbsthilfe macht stark	29
1.3 Ernährung	
‣ Heimische Wildkräuter entdecken	30
‣ Information und Beratung zu Lebensmitteln und Ernährung	31
2. Gewaltschutz & Demokratiestärkung	
‣ Ausstieg aus Rechtsextremismus und Gewalt	32
‣ Beratung zum Kinder- und Jugendschutz	33
‣ ezra	34
‣ Frauenhaus mit ambulanter Fachberatungsstelle	35
‣ Für Demokratie – gegen Rechtsextremismus	36
‣ Interventionsstelle „Hanna“	37
‣ K-Einbruch = Schutz vor ungebetenen Gästen!	38

‣ Mobile Beratung in Thüringen. Für Demokratie – gegen Rechts-extremismus	39
‣ Opferschutz/-begleitung	40
‣ Sicherheit aus polizeilicher Sicht	41
‣ Traumaambulanzen	42
‣ Zuhause gewaltfrei leben!	43
3. Jugendmedienschutz	
‣ Medienpädagogische Elternabende	44
4. Kommunikation & Beruf	
‣ Berufsberatung für Erwachsene	45
‣ Bewerbungskontor	46
5. Kultur & Geschichte	
‣ Autor*innen-Lesungen	47
‣ Bücher & mehr	48
‣ Erlebnis Museum: Natur und Geschichte pur	53
6. Lebenshilfe & Konfliktbewältigung	
‣ Allgemeine Sozial- und Lebensberatung	55
‣ Allgemeine und frauenspezifische Sozialberatung	56
‣ Den Tod nicht totschweigen – trauernden Kindern und Jugendlichen offen begegnen	57
‣ Eine für alle – Ergänzende unabhängige Teilhabeberatung	58
‣ Eltern- und Familienberatung	59
‣ Elternsein.info	60
‣ Familienplanung, Schwangerschaft und Geburt	61
‣ Familienunterstützender Dienst	62
‣ H ² HIBU Sozialkaufhaus und Cent-Laden	63
‣ Hospizbegleitung – den Tagen mehr Leben geben	64
‣ Kleiderkammer	65
‣ Kleiderlädchen	66
‣ Koordinationsstelle Frühe Hilfen	67
‣ Koordinationsstelle Kinderschutz	68
‣ Kreissenorenbüro	69
‣ Kurberatung und -vermittlung	70
‣ Letzte-Hilfe-Kurs – das kleine 1x1 des Sterbens	71
‣ Migrationsberatung für erwachsene Zuwanderer*innen	72
‣ Netzwerkkoordination im Bereich Neuzugewanderter	73

‣ Pflegeberatung	74
‣ Rechtliche Betreuung und Vorsorgevollmacht	75
‣ Schuldner- und Verbraucherinsolvenzberatung	76
‣ Schulsozialarbeit	77
‣ Schwangerschafts- und Schwangerschaftskonfliktberatung	79
‣ Sozialberatung	80
‣ Sozialpsychiatrischer Dienst	81
‣ Sucht- und Drogenberatung	82
‣ Tafel Hildburghausen	83
‣ Was Sie nicht regeln, wird geregelt! – Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht individuell erstellen	84
‣ Wir beraten und schützen	85
‣ Wissensangebot für die Pflege	86
7. Natur-, Umwelt- & Klimaschutz	
‣ Energieberatung	87
‣ Repair Café	88
8. Schutz vor Abhängigkeit & Sucht	
‣ Alkohol? Kenn dein Limit.	89
‣ Check dein Spiel	90
‣ „Kinder stark machen“ für ein suchtfreies Leben	91
9. Erwachsenenpädagogik	
‣ Lebenslanges Lernen	92
Extra: Notrufnummern & Hilfetelefone	94
Online-Beratungsangebote	96

Aufklärung über Essstörungen**Essstörungen**

Was?	Online-Informationsplattform über alle Formen der Essstörung
Wie lange/oft/wann?	individuell
Wozu?	Aufklärung
Woraus besteht das Angebot (Inhalte)?	Themen: • Arten von Essstörungen • Erklär-Videos • Auslösende Faktoren • Komorbiditäten Ferner können Sie deutschlandweit Adressen von Beratungsstellen abrufen.
Für wen?	• Betroffene und deren Angehörige • Lehrkräfte
Wie teuer?	kostenlos
Wohin wende ich mich?	Nutzung über www.bzga-essstoerungen.de direkt möglich Infotelefon: (02 21) 89 20 31, Montag bis Donnerstag 10:00–22:00 Uhr und Freitag bis Sonntag 10:00–18:00 Uhr
Bitte beachten!	Die Auskünfte und Anregungen auf diesem Internetportal können in keiner Weise eine persönliche Beratung durch eine*n Arzt/ Ärztin ersetzen!
Träger/Anbieter Ansprechpartner*in Adresse Telefon Fax E-Mail	Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) Frau Lamers Maarweg 149–161 50825 Köln (02 21) 89 92-0 (02 21) 89 92-3 00 essstoerung@bzga.de  Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung

Erste Hilfe	
Was?	Kurse: • Betriebliche Erste-Hilfe-Aus- und Fortbildung (BG) • Erste Hilfe für den Führerschein • Fit in Erster Hilfe (z.B. mit Schwerpunkt „Kind“ oder „persönlicher Notfallvorsorge“)
Wie lange/oft/wann?	9 bzw. 2 x 45 min, Termine auf Anfrage
Wozu?	Aus- und Fortbildung in Erster Hilfe – Ihnen ist bewusst, wie wichtig Erste Hilfe ist!
Woraus besteht das Angebot? (Inhalte)	sehr praxisorientiert gestaltete Kurse mit folgenden Schwerpunktthemen: • Reagieren auf und (Wund-)Versorgung bei Unfällen und akute/n Erkrankungen (u.a. Krampf, Zeckenbiss) • Betreuung in Akutfällen: psychischer und physischer Umgang mit dem/der Betroffenen • Herz-Lungen-Wiederbelebung • Rechte und Pflichten im Bereich der Ersten Hilfe • Dokumentation im Betrieb individuelle Anpassung der Themen auf die Zielgruppe
Für wen?	alle Bürger*innen / Beschäftigten
Wie teuer?	Betriebliche Erste-Hilfe-Aus- und Fortbildung wird von der Berufsgenossenschaft finanziert Erste Hilfe für den Führerschein: 40 € „Fit in Erster Hilfe“: 15 €
Wohin wende ich mich? An wen? Adresse Telefon; Fax E-Mail Homepage	Kreisverband Hildburghausen e. V. Herrn Trautwein Seminarstraße 28, 98646 Hildburghausen (0 36 85) 6 76 94 78; (0 36 85) 6 76 94 75 info@drk-hildburghausen.de www.drk-hildburghausen.de  Deutsches Rotes Kreuz
Übrigens	Teilnahme nur nach Online-, Mail- oder telefonischer Anmeldung; Fortbildungskurse setzen den Lehrgang „Betriebliche Erste Hilfe“ voraus.
Wie kann ich mich ehrenamtlich engagieren?	Werden Sie Mitglied beim Deutschen Roten Kreuz und bilden Sie als Dozent*in Mitbürger*innen in Erster Hilfe aus (Voraussetzungen zu erfragen bei Herrn Trautwein).

Erste Hilfe bei Kindernotfällen

Was?	Seminar
Wie lange/oft/wann?	4 Doppelstunden, Termin auf Anfrage
Wozu?	Kindernotfälle vorbeugen , erkennen und versorgen
Woraus besteht das Angebot? (Inhalte)	Das Seminar bereitet auf mögliche Notfälle (Erkrankungen, Unfälle, Vergiftungen) im Säuglings- und Kleinkindalter vor: lebensbedrohliche Zustände erkennen, Gefahren beurteilen und richtige Erstmaßnahmen ergreifen lernen.
Für wen?	• junge und werdende Eltern und Großeltern • Tagesmuttis
Wie teuer?	48 €
Wohin wende ich mich? An wen? Adresse Telefon E-Mail Homepage	Malteser in Hildburghausen Frau Hesselbarth Thomas-Müntzer-Straße 13 98646 Hildburghausen (0 36 85) 7 94 00 corda.hesselbarth@malteser.org www.malteser-erfurt.de
Übrigens	Phantome, Broschüren und Übungsmaterial werden gestellt. Jede*r bekommt eine Teilnahmebescheinigung.
Wie kann ich mich ehrenamtlich engagieren?	als Ausbilder*in für Erste Hilfe: Dazu machen Sie zuvor über uns den Ausbilderschein.



Malteser
...weil Nähe zählt.



© Michael Raab / pixelio.de

(Kinderspezifischer) Erste-Hilfe-Fresh-up-Kurs	
Was?	schneller Erste-Hilfe-Kurs
Wie lange/oft/wann?	3 Zeitstunden, Termine auf Anfrage
Wozu?	Sicherheit im Umgang mit (Kinder-)Notfällen
Woraus besteht das Angebot? (Inhalte)	Erste-Hilfe-Maßnahmen bei (Kinder-)Notfällen (z.B. Vergiftung, Verschlucken oder Einatmen von Fremdkörpern), Verkehrsunfällen, plötzliche Erkrankungen u.a.: • Wiederbelebung • Stabile Seitenlage Es gibt viel Raum für Ihre eigenen Fragen.
Für wen?	alle Interessierten ab 16 (kinderspezifisch: speziell Eltern, Großeltern)
Wie teuer?	25 € pro Teilnehmer*in
Wohin wende ich mich? An wen? Adresse Telefon Fax E-Mail Homepage	Johanniter Regionalverband Südthüringen Frau Liebscher Oststraße 22 07407 Rudolstadt (0 36 72) 8 29 15 30 (0 36 72) 8 29 15 31 christine.liebscher@johanniter.de www.johanniter.de
Wie kann ich mich ehrenamtlich engagieren?	• als Helfer*in in unseren Katastrophenschutzgruppen • als ehrenamtliche*r Ausbilder*in in Erste-Hilfe-Kursen • als ehrenamtliche*r Notfallseelsorger*in



JOHANNITER
Aus Liebe zum Leben



© Harald Reiss / pixelio.de

Ersthelfer*innen-Ausbildung	
Was?	Erste-Hilfe-Kurs
Wie lange/oft/wann?	9 Unterrichtsstunden, Termine auf Anfrage
Wozu?	Ausbildung in Erster Hilfe
Woraus besteht das Angebot? (Inhalte)	Erste-Hilfe-Maßnahmen bei Notfällen (Bewusstlosigkeit, Verkehrsunfälle und plötzliche Erkrankungen): • stabile Seitenlage • Wiederbelebung • Wundversorgung
Für wen?	• Führerscheinbewerber*innen • betriebliche Ersthelfer*innen • Trainer*innen im Sportbereich • alle Interessierten
Wie teuer?	50 € pro Teilnehmer*in (bei betrieblichen Kursen erfolgt die Abrechnung über die Berufsgenossenschaften)
Wohin wende ich mich? An wen? Adresse Telefon Fax E-Mail Homepage	Johanniter Regionalverband Südthüringen Frau Liebscher Oststraße 22 07407 Rudolstadt (0 36 72) 8 29 15 30 (0 36 72) 8 29 15 31 christine.liebscher@johanniter.de www.johanniter.de  JOHANNITER Aus Liebe zum Leben
Wie kann ich mich ehrenamtlich engagieren?	• als Helfer*in in unseren Katastrophenschutzgruppen • als ehrenamtliche*r Ausbilder*in in Erste-Hilfe-Kursen • als ehrenamtliche*r Notfallseelsorger*in

Frauengesundheitsportal 	
Was?	Online-Informationsportal
Wie lange/oft/wann?	individuell
Wozu?	• Stärkung der Gesundheit von Frauen • geschlechtersensible bzw. frauenspezifische Aufklärung über verschiedene Gesundheitsthemen • Durchführung von Konferenzen zu aktuellen Themen im Bereich Gesundheitsförderung unter frauenspezifischen Aspekten • Förderung der Vernetzung und des Austauschs von Fachkreisen durch Informationen über (ausgewählte) aktuelle Veranstaltungen und Meldungen
Woraus besteht das Angebot (Inhalte)?	Das Frauengesundheitsportal bietet aktuelle und qualitätsgesicherte Informationen, Tipps und Anregungen zu zentralen Themen der Frauengesundheit. Das Spektrum reicht von beispielsweise gynäkologischen Erkrankungen über Herz-Kreislauf-Probleme bis hin zum gesunden Schlaf, zur Stressbewältigung und zur psychischen Gesundheit.
Wohin wende ich mich?	Nutzung über www.frauengesundheitsportal.de direkt möglich – ersetzt keinen Arztbesuch!

Männergesundheitsportal 	
Was?	Online-Informationsportal
Wie lange/oft/wann?	individuell
Wozu?	• geschlechtersensible bzw. männerspezifische Aufklärung über verschiedene Gesundheitsthemen • Förderung der Vernetzung und des Austauschs von Fachkreisen durch Information über (ausgewählte) aktuelle Veranstaltungen und Meldungen • Durchführung von Konferenzen zu aktuellen Themen im Bereich Gesundheitsförderung unter geschlechtsspezifischen Aspekten
Woraus besteht das Angebot? (Inhalte)	Das Männergesundheitsportal bietet fachlich geprüfte Informationen, Tipps und Anregungen zu zentralen Themen der Männergesundheit – beispielsweise zu urologischen Erkrankungen, Herz-Kreislauf-Gesundheit, Fitness und Sport, Ernährung und zu psychischer Gesundheit.
Wohin wende ich mich?	Nutzung über www.maennergesundheitsportal.de direkt möglich – ersetzt keinen Arztbesuch!

Für wen?	alle Interessierten
Wie teuer?	kostenlos
Träger/Anbieter Ansprechpartner*in Adresse Telefon; Fax E-Mail	Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) Frau Dr. Bornhäuser Maarweg 149–161, 50825 Köln (02 21) 89 92-0; (02 21) 89 92-3 00 poststelle@bzga.de



Gesund & aktiv älter werden / Älter werden in Balance



Was?	Online-Portale
Wie lange/oft/wann?	individuell
Wozu?	• Aufklärung über verschiedene Gesundheitsthemen durch Informationen über u.a. Bewegung, Demenz oder Alkoholkonsum im Alter (weitere s.u.) • Aktivierung durch wissenschaftlich geprüfte Bewegungsangebote (AlltagsTrainingsProgramm, Lübecker Modell Bewegungswelten) • Vernetzung und Austausch in Fachkreisen durch die Durchführung von Bundes- und Regionalkonferenzen in Bundesländern zu aktuellen Themen im Bereich der Gesundheitsförderung von älteren Menschen
Woraus besteht das Angebot? (Inhalte)	Die Internetseite www.gesund-aktiv-aelter-werden.de hält Daten, Fakten und fachlich geprüfte, neutrale Informationen rund um das Thema „Gesundes Alter“ bereit. Gesundheitsinformationen zu ausgewählten Themen: • Alkoholkonsum im Alter • Ausgeschlafen im Alter • Bewegung im Alter • Darmkrebs • Demenz • Depression im Alter • Ernährung • Gesund Wandern • Hitze und Gesundheit • Koronare Herzerkrankung im Alter • Medikamente • Osteoporose • Sehen im Alter • Wechseljahre Zusätzlich finden Sie hier Bestellmöglichkeiten für eine Vielzahl themenbezogener Broschüren sowie Studien und Fachhefte zum Thema „Alter“. Die Internetseite www.aelter-werden-in-balance.de bietet für den Themenbereich „Bewegung für Ältere“ Online-Bewegungsangebote mit Übungsvideos, Materialien wie die „Bewegungspackung“ sowie einen Überblick zu Kursen, Schulungen und weiteren Informationen über die Bewegungsprogramme „AlltagsTrainingsProgramm (ATP)“ sowie „Lübecker Modell Bewegungswelten (LMB)“.

	Des Weiteren wurde im Rahmen dieses Programms das digitale Planungstool „Impulsgeber Bewegungsförderung“ für bewegungsfreundliche und seniorengerechte Kommunen entwickelt. Es bietet Personen, die zur Gesundheitsförderung von älteren Menschen beitragen, eine Prozessbegleitung mit bedarfsorientierten Unterstützungsleistungen wie zielgruppenspezifischen Informationen, Analysetools und Auswertungshilfen zum Auf- und Ausbau bewegungsförderlicher kommunaler Strukturen für die Zielgruppe älterer Menschen.
Für wen?	Senior*innen und alle Interessierten, Multiplikator*innen sowie Personen, die sich an der Gesundheitsförderung von älteren Menschen beteiligen
Wie teuer?	kostenlos
Wohin wende ich mich?	Nutzung über www.gesund-aktiv-aelter-werden.de bzw. über www.aelter-werden-in-balance.de direkt möglich
Träger/Anbieter Ansprechpartner*in Adresse Telefon Fax E-Mail	Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) Frau Dr. Bornhäuser Maarweg 149–161 50825 Köln (02 21) 89 92-0 (02 21) 89 92-3 00 poststelle@bzga.de Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung
Wie kann ich mich ehrenamtlich engagieren?	Für die Bewegungsförderung von älteren Menschen bietet der „Impulsgeber Bewegungsförderung“ als digitales Planungstool zur Entwicklung bewegungsförderlicher Kommunen für ältere Menschen Ansätze und Möglichkeiten für bürgerschaftliches Engagement.



© Erich Keppler / pixelio.de

gesund.bund.de gesund.bund.de Verlässliche Informationen für Ihre Gesundheit	
Was?	Internetportal mit qualitätsgesicherten Gesundheitsinformationen – unabhängig, wissenschaftlich belegt und leicht verständlich
Wie lange/oft/wann?	nach Bedarf
Wozu?	Sie können die eigene Gesundheit verstehen und medizinische Angebote richtig einordnen (Förderung von Gesundheitskompetenz und Selbstbestimmung).
Woraus besteht das Angebot? (Inhalte)	gesund.bund.de hält u.a. zu folgenden Themen Informationen bereit: • Krankheitsbilder und ihre Symptome • medizinische Angebote zur Vorbeugung, Diagnostik und Behandlung • Angebote der Gesundheitsversorgung • Aufbau des Gesundheitssystems • gesund leben • Pflege und Pflegeleistungen • Leistungen der Kranken- und Pflegeversicherung • elektronische Patientenakte und sonstige digitale Angebote • Patientenrechte
Für wen?	• Bürger*innen, die allgemein an Gesundheitsthemen interessiert sind und/oder verlässliche Informationen zu einer bestimmten Erkrankung suchen • Menschen in den Gesundheitsberufen, wie Ärzt*innen oder Pflegefachkräfte (zwecks Unterstützung bei ihrer Beratung und Aufklärung)
Wie teuer?	kostenlos
Wohin wende ich mich?	Nutzung über http://gesund.bund.de direkt möglich
Bitte beachten!	gesund.bund.de stellt kein individuelles Beratungsangebot dar. Bitte nehmen Sie keine Selbstdiagnose vor! Der Arztbesuch, die persönliche Beratung durch Ärzt*innen und in professionellen Einrichtungen des Gesundheitssystems können und sollen nicht ersetzt werden.
Träger/Anbieter	„Nationales Gesundheitsportal“ des Bundesministeriums für Gesundheit (BMG)
Adresse	Rochusstraße 1, 53123 Bonn / Friedrichstraße 108, 10117 Berlin
Telefon; Fax	(0 30) 1 84 41-0; (0 30) 1 84 41-49 00
E-Mail	kontakt@gesundbund.de

Gesundheitskurse	
Was?	Präventionsangebote der Krankenkassen
Wie lange/oft/wann?	kursabhängig, ein bis zwei Kurs(e) im Jahr
Wozu?	Primärpräventionsmaßnahmen der Krankenkassen sollen Sie motivieren und befähigen, etwas für die Erhaltung Ihrer Gesundheit zu tun. Durch die Kurse sind Sie um neues Wissen und neue Fertigkeiten zur Gesunderhaltung reicher, welche Sie danach selbstständig weiter anwenden und in den (beruflichen) Alltag integrieren. Dies wird in den Kursen selbst intensiv thematisiert.
Woraus besteht das Angebot? (Inhalte)	Die Krankenkassen stellen Ihnen Primärpräventionskurse in den folgenden Handlungsfeldern zur Verfügung: • Handlungsfeld Bewegungsgewohnheiten - o Reduzierung von Bewegungsmangel durch gesundheitssportliche Aktivität - o Vorbeugung und Reduzierung spezieller gesundheitlicher Risiken durch geeignete verhaltens- und gesundheitsorientierte Bewegungsprogramme • Handlungsfeld Ernährung - o Vermeidung von Mangel- und Fehlernährung - o Vermeidung und Reduktion von Übergewicht • Handlungsfeld Stressmanagement - o Multimodales Stress- und Ressourcenmanagement - o Förderung von Entspannung und Erholung (Progressive Relaxation, Autogenes Training – Grundstufe, Hatha Yoga, Thai Chi, Qigong) - o ab April 2022: Förderung gesunden Schlafes • Handlungsfeld Suchtmittelkonsum - o Förderung des Nichtrauchens - o gesundheitsgerechter Umgang mit Alkohol / Reduzierung des Alkoholkonsums
Für wen?	alle, die gesetzlich krankenversichert sind (es gibt auch Kurse für Kinder)
Wie teuer?	Kursgebühren – bei erfolgreicher Teilnahme erstattet die Krankenkasse in der Regel 80 % zurück! Vor der Entscheidung über eine Förderung bzw. Bezuschussung der Präventionskurse prüfen die Krankenkassen die Einhaltung der Qualitätskriterien nach dem Leitfaden Prävention. (Dazu

	gehören u.a. die Qualifikation des Anbieters und die Wirksamkeit des Konzeptes. Alle gesetzlichen Krankenkassen haben die Zentrale Prüfstelle Prävention mit dieser Prüfung beauftragt.) Nicht gefördert werden: • Mitgliedsbeiträge in Sportvereinen, Fitnessstudios und ähnlichen Einrichtungen • Maßnahmen ausschließlich zum Erlernen einer Sportart • Trainingsprogramme mit einseitigen körperlichen Belastungen • Massagen • Maßnahmen, die nicht weltanschaulich neutral sind • Maßnahmen von Anbietern, die ein wirtschaftliches Interesse am Verkauf von Begleitprodukten (z.B. Diäten, Nahrungsergänzungsmittel) haben • Maßnahmen, die den Einsatz von Medikamenten zur Gewichtsabnahme, Formula-Diäten (Nahrungersatz- oder -ergänzungsmitteln) sowie extrem kalorienreduzierter Kost propagieren
Wohin wende ich mich?	an Ihre gesetzliche Krankenkasse oder direkt an den Anbieter des Gesundheitskurses Die förderfähigen Kursangebote in Ihrer Region finden Sie auf den Internetseiten der Krankenkassen und unter www.gkv-spitzenverband.de/service/versicherten_service/praeventionskurse/primaerpraeventionskurse.jsp
Übrigens	Die individuellen Bonusprogramme der Krankenkassen belohnen Sie für Ihre Gesundheitsaktivitäten: Das regelmäßige Training im Fitnessstudio oder Fußballverein, der Online-Entspannungs-Kurs oder der jährliche Check beim Zahnarzt, dies und ähnliches bringen Ihnen Bonuspunkte, welche Sie für nachhaltige Prämien einlösen können. Sie können das Bonusprogramm gegebenenfalls auch digital, über eine App, nutzen. Sie können sich Ihren Gesundheitsbonus einmal im Jahr auszahlen lassen. Oder Sie nutzen die Punkte als Zuschuss zu besonderen Gesundheitsleistungen, z.B. Brillen, Akupunkturbehandlungen, Mitgliedschaften im Fitnessstudio oder Sportausrüstungen (je nach Krankenkasse unterschiedlich).
Quelle	Leitfaden Prävention – Handlungsfelder und Kriterien nach § 20 Abs. 2 SGB V, Ausgabe 2021

Infektionsschutz – Wissen, was schützt!  infektionsschutz.de Wissen, was schützt.	
Was?	Online-Informationsportal zu Infektionskrankheiten
Wie lange/oft/wann?	individuell
Wozu?	Sie sind über Infektionskrankheiten informiert und können sich vor diesen schützen.
Woraus besteht das Angebot? (Inhalte)	Erfahren Sie auf diesen Seiten mehr über die einzelnen Infektionserreger, die jeweiligen Übertragungswege und Schutzmöglichkeiten durch persönliche Hygienemaßnahmen. • Erregersteckbriefe (von A wie Adenoviren bis W wie Windpocken) • Krankheitsbilder • Übertragungswege • Behandlungsmöglichkeiten • Erregerarten • Mediathek mit vielfältigen Printmaterialien, Filmen und Infografiken • Hygienetipps
Für wen?	alle Interessierten
Wie teuer?	kostenlos
Wohin wende ich mich?	Nutzung über www.infektionsschutz.de direkt möglich – ersetzt keinen Arztbesuch im Fall von Krankheit!
Träger/Anbieter Ansprechpartner*in Adresse Telefon Fax E-Mail Homepage	Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) Frau Dr. Rückle Maarweg 149–161 50825 Köln (02 21) 89 92-0 (02 21) 89 92-3 00 poststelle@bzga.de www.bzga.de  Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung
Übrigens	weiteres Informationsmaterial bestellbar auf der Homepage > Infomaterialien > Impfungen und persönlicher Infektionsschutz

Kindergesundheit kindergesundheit-info.de	
Was?	Internetportal mit Informationen rund um die gesunde Entwicklung von Kindern im Alter von 0 bis 6 Jahren
Wie lange/oft/wann?	individuell
Wozu?	Damit sich Kinder entfalten können, brauchen sie eine zugewandte und kompetente Begleitung in ihrer Familie und Lebenswelt. Mit unserem Onlineangebot möchten wir Sie dabei unterstützen, dass sich Ihre Kinder gesund entwickeln.
Woraus besteht das Angebot? (Inhalte)	Auf der Internetseite finden Sie grundsätzliche Informationen, Empfehlungen und alltagsnahe Tipps ... • zu Alltagsthemen wie Ernährung, Schlafen, Spielen oder Medien • zu Gesundheitsthemen wie zum Beispiel häufige Krankheiten im Kindesalter, Verhütung von Unfällen, Impfen, Früherkennungsuntersuchungen, Allergien, Passivrauchen, Zahngesundheit • zu den einzelnen Entwicklungsbereichen mit den wichtigsten Entwicklungsschritten der ersten sechs Lebensjahre • zu Fragen der Gesundheits- und Entwicklungsförderung und der Unterstützung bei Problemen der kindlichen Entwicklung sowie Antworten auf häufig gestellte Fragen, weiterführende Links und vieles mehr. Für Fachkräfte bietet das Onlineportal weitere Praxismaterialien und Hintergrundinformationen für ihre Arbeit mit Eltern und Kindern an.
Für wen?	• Eltern und andere Betreuungspersonen • Fachkräfte und Einrichtungen des Gesundheitswesens, der Frühpädagogik und der Kinder- und Jugendhilfe
Wie teuer?	kostenlos
Wohin wende ich mich?	Nutzung über www.kindergesundheit-info.de direkt möglich
Bitte beachten!	Die Auskünfte und Anregungen auf diesem Internetportal können in keiner Weise eine persönliche Beratung durch eine*n Arzt/Ärztin ersetzen!
Träger/Anbieter	Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA), Referat Q5
Adresse	Maarweg 149–161, 50825 Köln
Telefon; Fax	(02 21) 89 92-0; (02 21) 89 92-3 00
E-Mail	kindergesundheit@bzga.de



**Bundeszentrale
für
gesundheitliche
Aufklärung**

Nationale Aufklärungs- und Kommunikationsstrategie zu Diabetes mellitus



Was?	Online-Informationsportale
Wie lange/oft/wann?	individuell
Wozu?	⇒ umfassendes Wissen über Prävention und Früherkennung sowie über das Versorgungsangebot für Diabetes, um Erkrankungen und deren Folgen zu vermeiden Die BZgA möchte zudem die wesentlichen Akteur*innen im Bereich Diabetes in Deutschland vernetzen – zwecks einer hohen Akzeptanz, Reichweite und Zielgruppengerechtigkeit. Dabei ist das Ziel, Präventionspotentiale zu identifizieren, Fachwissen zu bündeln und gemeinsam die nationale Aufklärungs- und Kommunikationsstrategie umzusetzen und weiterzuentwickeln. Dadurch soll die Diabetesprävention in Deutschland gestärkt werden.
Woraus besteht das Angebot? (Inhalte)	Maßnahmen für folgende drei Handlungsfelder: 1. Diabetes vermeiden – Schwerpunkt! (Primärprävention zur Senkung des Erkrankungsrisikos) 2. Diabetes früh erkennen (Sekundärprävention zur frühen Erkennung der Krankheit) 3. Diabetes gut behandeln (Tertiärprävention zur optimalen Versorgung von Erkrankten)
Für wen?	• Allgemeinbevölkerung • Menschen mit Migrationshintergrund u.ä. • Menschen mit einem besonderen Diabetesrisiko • Menschen mit Diabetes und deren Angehörige • Multiplikator*innen, z.B. medizinisches Fachpersonal, Diabetes- und Ernährungsberatende, Apotheker*innen, PTAs, Lehrkräfte, Erzieher*innen
Wie teuer?	kostenlos
Wohin wende ich mich?	Nutzung über www.diabetesnetz.info sowie www.diabinfo.de direkt möglich
Bitte beachten!	Die Auskünfte und Anregungen auf diesem Internetportal können in keiner Weise eine persönliche Beratung durch eine*n Arzt/ Ärztin ersetzen!
Anbieter Träger Adresse Telefon; Fax E-Mail	Diabetesnetz Deutschland Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) Maarweg 149–161 50825 Köln (02 21) 89 92-0; (02 21) 89 92-3 00 gs-diabetes@bzga.de  Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung
Anmerkung	gefördert durch das Bundesministerium für Gesundheit aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages

Übergewicht vorbeugen Übergewicht vorbeugen	
Was?	Online-Informationsplattform
Wie lange/oft/wann?	individuell
Wozu?	Es ist wichtig zu wissen, wie Übergewicht entstehen kann und welche möglichen gesundheitlichen negativen Folgen damit in Verbindung stehen. Ernährungs- und Bewegungsverhalten sowie weitere Lebensstilfaktoren sind entscheidend, um Übergewicht bei Kindern und Jugendlichen vorzubeugen. Wie sie gesunde Verhaltensweisen erlernen und diese zu Gewohnheiten werden lassen, zeigen wir hier auf.
Woraus besteht das Angebot? (Inhalte)	„Wissenswertes“ zu Übergewicht und Fakten und Empfehlungen zu • Bewegung • Essen & Trinken • Schlaf & Pausen • Medienkonsum
Für wen?	Eltern und Fachkräfte
Wie teuer?	kostenlos
Wohin wende ich mich?	Nutzung über www.uebergewicht-vorbeugen.de direkt möglich Infotelefon: (02 21) 89 20 31, Montag bis Donnerstag 10:00–22:00 Uhr und Freitag bis Sonntag 10:00–18:00 Uhr
Träger/Anbieter Ansprechpartner*in Adresse Telefon Fax E-Mail	Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) Frau Lamers Maarweg 149–161 50825 Köln (02 21) 89 92-0 (02 21) 89 92-3 00 poststelle@bzga.de Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung

Spiel und Spaß für Jung und Alt	
Was?	ausleihbare Spiel-, Bewegungs- und Bastelmaterialien
Wie lange/oft?	zwischen 2 Stunden und mehreren Tagen
Wann?	Anfragen und Vertragsschließungen von Montag bis Freitag 08:00–15:00 Uhr
Wozu?	Unterstützung von Dorf-, Heimat- und Vereinsfesten
Woraus besteht das Angebot?	• verschiedene Hüpfburgen in unterschiedlichen Größen • 2 Spielmobile mit Fahr- und Spielgeräten für unterschiedliche Altersklassen • 1 Festzelt (6 x 12 m) • 1 Kletterturm • 1 Riesenrutsche • 1 Bastel- und Spielstraße mit Materialien • 1 Glücksrad • 1 Vier-gewinnt • 12 Bubblebälle • 1 Buttonmaschine • 1 Textildruckmaschine • 1 mobiler einschüriger Backofen • 1 Crèpeeisen • 1 Waffeleisen • 2 Popcornmaschinen • 1 Zuckerwattemaschine • 1 Baumstriezelofen Ausleihe mit Vertrag und gegen Gebühr
Für wen?	Menschen von 1 bis 99 in Vereinen oder als Privatpersonen
Wie teuer?	je nach Material zwischen 1 und 200 €
Wohin wende ich mich? An wen? Adresse Telefon; Fax E-Mail	Kreisjugendring Hildburghausen e. V. Herrn Blatt / Frau von der Weth Waldstraße 13, 98646 Hildburghausen (0 36 85) 70 32 63; (0 36 85) 40 49 93 info@kreisjugendring-hbn.de 
Wie kann ich mich ehrenamtlich engagieren?	Bitte nehmen Sie telefonisch Kontakt mit der Geschäftsführung auf, um Möglichkeiten des ehrenamtlichen Engagements zu besprechen.

Spielmobil, Hüpfburg und Co.	
Was?	ausleihbare Spiel- und Sportmaterialien
Wie lange/oft?	nach Vereinbarung
Wozu?	Die Kinder und Jugendlichen bleiben in Bewegung, haben ein schönes und freudvolles Programm, sind sportlich aktiv und haben einen Riesenspaß.
Woraus besteht das Angebot?	Wir bereichern Ihre Veranstaltungen und Feste mit unserem breiten Angebot an Spiel- und Sportmaterialien. Hierbei gehen wir individuell auf Ihre Wünsche und Vorstellungen sowie die räumlichen und zeitlichen Gegebenheiten ein.
Für wen?	alle Interessierten
Wie teuer?	für Mitgliedsvereine des KSB Hildburghausen, Schulen und Kindergärten des Landkreises: • Spielmobil: bis 3 Std. / bis 6 Std. (mit Betreuung) 60 € / 100 € zzgl. Fahrtkosten 0,50 € / km • große Hüpfburg oder Bubble-Fußbälle oder Soccer-Darts: bis 3 Std. / bis 6 Std. (mit Betreuung): 80 € / 130 € zzgl. Fahrtkosten 0,50 € / km • Spielmobil + Hüpfburg: bis 3 Std. / bis 6 Std. (mit Betreuung) 120 € / 180 € zzgl. Fahrtkosten 0,50 € / km • Röllchenrutsche: bis 3 Std. / bis 6 Std. (mit Betreuung) 80 € / 130 € zzgl. Fahrtkosten 0,50 € / km • kleine / große Hüpfburg zur Miete (ohne Betreuung): 90 € / 100 € pro Tag, Selbstabholung • Galgenkegel / Torwand / Geschwindigkeitsmesser zur Miete (ohne Betreuung): 30 € / 25 € / 15 € pro Tag, Selbstabholung Für Privatpersonen und Firmen sowie Interessent*innen aus anderen Landkreisen gibt es abweichende Preise. Bitte entnehmen Sie diese unserer Homepage. Stellen Sie gerne Ihre Anfrage an uns, wir erstellen Ihnen ein unverbindliches Angebot.
Wohin wende ich mich? Adresse Telefon Fax E-Mail Homepage	Kreissportbund Hildburghausen e. V. Schleusinger Straße 6–8, 98646 Hildburghausen (0 36 85) 70 16 36 oder 40 44 62 (0 36 85) 70 16 37 info@ksb-hildburghausen.de www.ksb-hildburghausen.de
Wie kann ich mich ehrenamtlich engagieren?	Wir sind immer auf der Suche nach motivierten Ehrenamtlichen, die Einsätze mit Hüpfburg, Spielmobil und Co. betreuen.



Trainieren im Verein

Was?	regelmäßige Trainingsstunden bei den Vereinen
Wie lange/oft/wann?	bei den Vereinen erfragen
Wozu?	Sie ... ⇒ sind sportlich aktiv zur Gesunderhaltung. ⇒ haben Spaß an Bewegung. ⇒ trainieren Ihre sozialen Kompetenzen durch den Umgang in der Gemeinschaft. ⇒ gestalten sinnvoll Ihre Freizeit.
Woraus besteht das Angebot? (Inhalte)	Sportvereine im Landkreis bieten unterschiedliche Trainingsmöglichkeiten in verschiedenen Sportarten an
Für wen?	alle Interessierten
Wie teuer?	Mitgliedsbeiträge im Verein
Wohin wende ich mich?	Die Kontaktdaten der Sportvereine im Landkreis finden Sie auf der Homepage.
Träger/Anbieter Adresse Telefon Fax E-Mail Homepage	Kreissportbund Hildburghausen e. V. Schleusinger Straße 6–8, 98646 Hildburghausen (0 36 85) 70 16 36 oder 40 44 62 (0 36 85) 70 16 37 info@ksb-hildburghausen.de www.ksb-hildburghausen.de
Übriges	Nach einer kostenlosen Trainings-Probezeit können Sie Mitglied im Verein werden!
Wie kann ich mich ehrenamtlich engagieren?	In vielen Vereinen ist ehrenamtliche Mitarbeit möglich – sprechen Sie uns an.



© Kreissportbund Hildburghausen e. V.

Dein Kopf voller Fragen	
Was?	eine Plattform mit verständlichen Informationen und Erfahrungsberichten über psychische Erkrankungen
Wie lange/oft/wann?	nach Bedarf
Wozu?	⇒ Sensibilisierung für den Schutz der seelischen Gesundheit und Aufräumen mit Vorurteilen Psychische Erkrankungen nehmen in unserer Gesellschaft zu und können jede*n treffen. Trotzdem gelten sie oft noch als Tabu. Wir wollen das ändern! Insbesondere im frühen Stadium sind psychische Erkrankungen gut therapierbar. Und genauso wie vor körperlichen Erkrankungen können wir uns auch davor schützen. Über psychische Probleme offen zu sprechen, ist ein erster wichtiger Schritt – sowohl im persönlichen Umfeld wie der Familie oder dem Freundeskreis als auch am Arbeitsplatz, in der Schule oder im Studium.
Woraus besteht das Angebot? (Inhalte)	Auf der Seite informieren wir über psychische Erkrankungen, deren Anzeichen und Präventionsmöglichkeiten. Wir stellen Beratungs- und Hilfsangebote unserer Bündnispartner sowie allgemeine Themen rund um die seelische Gesundheit vor und geben Auskunft bei Fragen. Wir sind Ansprechpartner*innen bei der Suche nach der richtigen Anlaufstelle und vermitteln bei Bedarf an die vielen professionellen Angebote in unserem Netzwerk. • Hilfen für dich (z.B. „Was passiert in einer Psychotherapie?“, „Wie du anderen Menschen bei psychischen Problemen helfen kannst“) • Deine Geschichte • Infovideos für dich, z.B. „Wie fühlt sich eine Panikattacke an?“, „Was sind Anzeichen für eine Essstörung?“, „Wie fühlt sich eine Zwangsstörung an?“
Für wen?	junge Menschen zwischen 18 und 34 Jahren
Wie teuer?	kostenlos
Wohin wende ich mich?	Nutzung über http://DeinKopfvollerFragen.de direkt möglich
Wichtig zu beachten!	Bitte nimm keine Selbstdiagnose vor! Für Diagnose und Therapie musst du Ärzt*innen und Psychotherapeut*innen aufsuchen.
Träger/Anbieter Adresse Telefon E-Mail	Aktionsbündnis Seelische Gesundheit Reinhardtstraße 29, 10117 Berlin (030) 28 04 79 76 koordination@seelischegesundheit.net  Aktionsbündnis Seelische Gesundheit
Unterstützung	auf Projektebene vom Bundesministerium für Gesundheit
Übrigens	www.facebook.com/seelischegesundheit www.instagram.com/seelischegesundheit www.youtube.com/channel/UCn4k3u9w4Di9T-ruCxnX0qg

moodgym – neu denken, sich besser fühlen 	
Was?	Online-Selbstmanagementprogramm
Wie lange/oft/wann?	nach Bedarf, Zeitraum und Dauer der Nutzung können Sie frei wählen
Wozu?	Depressionen gehören zu den häufigsten seelischen Störungen im Erwachsenenalter. Ärzt*innen und Psychotherapeut*innen können den Betroffenen effektiv helfen. Die eigene Mitarbeit ist aber ganz entscheidend. moodgym kann Menschen mit depressiven Symptomen hierbei unterstützen. Das Programm dient auch der Prävention depressiver Symptome. Das Programm hilft Ihnen mit spielerischen Übungen dabei, negative Gedankenmuster zu erkennen und durch neue zu ersetzen. Dadurch verändert sich auch Ihr Befinden positiv!
Woraus besteht das Angebot? (Inhalte)	Das Programm besteht aus fünf interaktiven Bausteinen: • Gefühle • Gedanken • Alternative Gedanken entwickeln • Weg mit dem Stress • Beziehungen Der/Die Nutzer*in entscheidet selbst, in welcher Geschwindigkeit und wie intensiv er/sie diese bearbeiten will. Alle Übungen werden im Arbeitsbuch-Bereich des Programms gespeichert und können ausgedruckt werden.
Für wen?	für Erwachsene jeden Alters geeignet, sowohl vorbeugend als auch behandlungsbegleitend – unabhängig davon, bei welcher Krankenkasse Sie versichert sind
Bitte beachten!	moodgym ist kein Ersatz für eine ärztliche oder psychotherapeutische Beratung oder Behandlung!
Wie teuer?	kostenfrei
Wohin wende ich mich?	Nutzung über http://moodgym.de direkt möglich
Anbieter	e-hub Health
E-Mail	moodgym@moodgym.de
Kooperationspartner	 • Australian National University by ♥ Dialogue • Institut für Sozialmedizin, Arbeitsmedizin und Public Health an der Medizinischen Fakultät der Universität Leipzig • AOK – Die Gesundheitskasse

psychenet – Netz psychische Gesundheit psychenet Netz psychische Gesundheit 	
Was?	Internetportal
Wie lange/oft/wann?	nach Bedarf
Wozu?	⇒ Sensibilisierung für den Schutz der seelischen Gesundheit ⇒ Aufklärung und Information
Woraus besteht das Angebot? (Inhalte)	psychenet.de stellt wissenschaftlich fundierte Informationen zu häufigen psychischen Erkrankungen und deren Behandlungsmöglichkeiten sowie weiteren Themen rund um psychische Gesundheit zur Verfügung, zudem Informationen zum deutschen Hilfesystem im Bereich psychische Gesundheit. Anhand von Selbsttests für häufige psychische Erkrankungen können Sie eine erste Einschätzung dazu bekommen, ob Sie bei vorliegenden psychischen Beschwerden möglicherweise eine psychische Erkrankung haben. Eine Diagnose wird dann von einem/einer Arzt/Ärztin oder Psychotherapeut*in gestellt. Neben Entscheidungshilfen zu Behandlungsmöglichkeiten bei psychischen Erkrankungen gibt es Materialien zur Aufklärung über psychische Erkrankungen, welche im Rahmen der Medienkampagne des Projekts entstanden sind.
Für wen?	• Betroffene und deren Angehörige • Expert*innen aus dem Gesundheitswesen • Interessierte
Wie teuer?	kostenlos – und werbefrei
Wohin wende ich mich?	Nutzung über www.psychenet.de direkt möglich
Bitte beachten!	Für Diagnose und Therapie müssen Sie Arzt*innen und Psychotherapeut*innen aufsuchen.
Träger/Anbieter	Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf (UKE), Institut und Poliklinik für Medizinische Psychologie
Ansprechpartner*in	Herr Prof. Dr. Dr. Härter / PD Herr Dr. Dirmmaier / Herr Köhnen, Psychologe M. Sc.
Adresse	Martinistraße 52, 20246 Hamburg
Telefon	(0 40) 74 10-5 77 05
E-Mail	webteam@psychenet.de
Unterstützer	Deutsche Gesellschaft für Psychiatrie und Psychotherapie, Psychosomatik und Nervenheilkunde (DGPPN)

Psychische Gesundheit am Arbeitsplatz	
Was?	Onlineportal
Wie lange/oft/wann?	individuell
Wozu?	Stärkung der psychischen Gesundheit von Arbeitnehmer*innen durch gesunde und motivierende Arbeitsbedingungen
Woraus besteht das Angebot? (Inhalte)	• Informationen zur psychischen Gesundheit allgemein, zur gesunden Arbeitswelt und zum Weg zum gesunden Betrieb • Praxisinstrumente und Handlungshilfen für eine starke psychische Gesundheit • eine große Bandbreite an Formaten: von eLearning-Tools über Broschüren, Praxisordner und Monitoring zur psychischen Gesundheit bis hin zu einem Hörbuch zum Thema „Burnout und Kurzchecks“ – mit vielen Lösungsvorschlägen und Tipps • allgemeine Informationen zum Betrieblichen Gesundheitsmanagement (BGM)
Für wen?	• Führungskräfte • Beschäftigte • Betriebs- und Personalräte • Fachkräfte für BGM • Inhaber*innen von Betrieben
Übrigens	Individualisierungen möglich
Wie teuer?	kostenfrei
Wohin wende ich mich?	Nutzung über www.psyga.info/unsere-angebote direkt möglich
Projektleitung	Frau Bereczky-Löchl
Adresse	Mauerstraße 85, 10117 Berlin
E-Mail	psyga@bkk-dv.de
Homepage	www.psyga.info
Träger	BKK Dachverband e. V.
Anmerkung	gefördert durch das Bundesministerium für Arbeit und Soziales im Rahmen der Initiative INQA; fachlich begleitet durch die Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin



Selbsthilfe macht stark	
Was?	Selbsthilfegruppe gründen oder Mitglied in einer SHG werden
Wie lange/oft/wann?	wöchentliche bzw. monatliche Treffen bzw. nach Absprache
Wozu?	In Selbsthilfegruppen finden sich Menschen, die gleiche gesundheitliche Probleme oder soziale Problemlagen haben und darüber miteinander reden möchten. Dazu gehören zum Beispiel chronische Erkrankungen, eine Suchtproblematik, Angehörige*r von chronisch kranken Menschen zu sein sowie schwierige Lebenssituationen.
Woraus besteht das Angebot? (Inhalte)	• Beratung zum Thema Selbsthilfe • Vermittlung in bestehende Selbsthilfegruppen • Unterstützung bei Neugründung und Begleitung in der Anfangsphase
Für wen?	jede*n, die/der auf Grund der o.g. Problematik Bedarf zum Austausch hat
Wie teuer?	kostenfrei
Übrigens	Wie oft und wie lange sie sich treffen, wie die Treffen ablaufen, wie sich die Selbsthilfegruppen organisieren usw., all das entscheidet die jeweilige Gruppe selbst.
Wohin wende ich mich? An wen? Adresse Telefon Fax E-Mail Homepage	IKOS – Informations- und Beratungsstelle für Selbsthilfegruppen und Selbsthilfeinteressierte im Gesundheitsamt Frau Mertz Wiesenstraße 18, 98646 Hildburghausen (0 36 85) 4 45-4 15 (0 36 85) 4 45-5 01 mertzka@lahbn.thueringen.de www.landkreis-hildburghausen.de/Landkreis/Soziales-Familie/Selbsthilfegruppen-und-Beratungsstellen-/index.php?object=tx_2902.1304.1&NavID=2902.71&La=1
Träger	Landkreis Hildburghausen
telefonische Erreichbarkeit	Dienstag 14:00–17:00 Uhr Terminabsprachen möglich
Wie kann ich mich ehrenamtlich engagieren?	Unterstützung der Arbeit von Selbsthilfegruppen



Heimische Wildkräuter entdecken

Was?	Kräuterwanderung
Wie lange/oft?	nach Vereinbarung
Wann?	nach vorheriger Terminabsprache
Wozu?	Pflanzenbestimmung und -kunde
Woraus besteht das Angebot? (Inhalte)	Bei einer Wanderung durch die Heldburger Fluren werden für Jung und Alt nützliche Pflanzen erkundet. Dabei hilft uns im Handy-Zeitalter eine Spezial-App zum Pflanzen bestimmen. Auch Verwechslungsgefahren werden berücksichtigt. Darüber hinaus wird die Kondition trainiert.
Für wen?	Menschen aller Generationen von 1 bis 99
Wie teuer?	nach Vereinbarung
Wohin wende ich mich? An wen? Adresse Telefon; Fax E-Mail Homepage Träger	Mehrgenerationenhaus „Bahnhofstreff“ Frau Korneffer Bahnhofstraße 182, 98663 Heldburg (03 68 71) 5 20 77; (03 68 71) 5 20 76 info@mgh-heldburg.de www.mgh-heldburg.de Stadt Heldburg
Wie kann ich mich ehrenamtlich engagieren?	Da gibt es viele Möglichkeiten – bitte kommen Sie auf uns zu, um Weiteres zu besprechen.



**Mehr
Generationen
Haus**
Miteinander – Füreinander



© angleconscious / pixelio.de

Information und Beratung zu Lebensmitteln und Ernährung	
Was?	Beratungsgespräche
Wie lange/oft?	je nach Bedarf
Wann?	• mittwochs 13:00–16:00 Uhr nach vorheriger Terminvereinbarung unter (03 61) 555 14-0 oder -25 • Ratgebertelefon für Lebensmittel und Ernährung: (03 61) 5 55 14-27, dienstags 9:00–12:00 Uhr und 13:00–16:00 Uhr
Wozu?	Verbraucher*innenberatung, Aufklärung und Information
Woraus besteht das Angebot? (Inhalte)	Die Verbraucherzentrale berät und informiert anbieterunabhängig und kompetent zu verschiedenen Themenschwerpunkten aus dem Bereich „Lebensmittel und Ernährung“. Beratungsschwerpunkte: • Lebensmittelauswahl: Wie ernähre ich mich in jedem Alter und jeder Lebenssituation gesund? • Lebensmitteleinkauf: Was muss auf der Verpackung stehen? • Nahrungsergänzungen: Wem nützen Pillen und Pulver? • Schadstoffe in Lebensmitteln: Wie kann ich sie vermeiden? • Zusatzstoffe: Was steckt hinter den „E-Nummern“? • nachhaltig einkaufen: Welche Bedeutung haben regionale und saisonale Lebensmittel? • versteckte Süßmacher: Wo sind sie zu finden?
Für wen?	alle Interessierten
Wie teuer?	• Die Beratung (persönlich, telefonisch, via E-Mail) ist kostenfrei. • Die Kosten für Vorträge und Workshops müssen individuell abgestimmt werden.
Wohin wende ich mich? An wen? Adresse Telefon E-Mail Homepage Träger	Verbraucherberatungsstelle Suhl Frau Müller Würzburger Straße 3, 98529 Suhl (03 61) 5 55 14-25 j.mueller@vzth.de www.vzth.de  Verbraucherzentrale Thüringen e. V. Erfurt, Referat Lebensmittel und Ernährung
Übrigens	Sie können auch im Internet in unserem Lebensmittel-Forum unter www.lebensmittel-forum.de Fragen stellen, ebenso schriftlich oder per E-Mail an ernaehrung@vzth.de. Unser Infomobil macht mit Themen aus dem Fachgebiet „Lebensmittel und Ernährung“ sowie mit Ausstellungen und Informationsmaterialien in vielen Orten Thüringens Station, Fachberaterinnen für Ernährung informieren zu aktuellen Ernährungsfragen und beantworten Ihre persönlichen Fragen. Wir kommen außerdem in Freizeittreffs, Seniorenclubs, zu Selbsthilfegruppen und anderen (Vereins-)Treffpunkten für Vorträge, Seminare, Gesprächsrunden und andere Aktionen. Sprechen Sie uns an.

Ausstieg aus Rechtsextremismus und Gewalt	
Was?	• aufsuchende Beratung vor Ort • telefonische Beratung nach Vereinbarung
Wie lange/oft?	1 ½ Stunden
Wozu?	⇒ Auswege aus Hass und Gewalt ⇒ Beratung und Information zum Thema Ausstieg und Rechtsextremismus ⇒ Handlungsstrategien zu ausstiegsförderndem Verhalten
Woraus besteht das Angebot? (Inhalte)	• Informationen und Beratung zu Rechtsextremismus unabhängig von Polizei und Justiz • Raum für Fragen, Erfahrungen, Sorgen und Ängste • Stärkung der Elternrolle • Vermittlung von Handlungsstrategien im Umgang mit rechtsextremen Kindern und Jugendlichen • vermittelnde Gespräche zwischen Eltern und Kindern bzw. Partner*innen
Für wen?	Verhält sich Ihr Kind plötzlich anders? Hat sich Ihr Kind einer gewaltverherrlichenden und gewalttätigen Clique angeschlossen? Äußert Ihr Kind sich ausländerfeindlich und rassistisch? Trägt Ihr Kind plötzlich unbekannte Symbole auf der Kleidung? Müssen Sie diese Musik ertragen? Welche Konsequenzen könnten auf Sie und Ihr Kind zukommen? <i>oder</i> Hat Ihr*e Partner*in Anbindung an rechte Strukturen oder äußert rassistische Gedanken? Wissen Sie nicht, wie Sie mit dem Verhalten umgehen können oder möchten Unterstützung bieten, aus rechten Kreisen heraus zu kommen? • Eltern und Angehörige • Ausstiegswillige auf ihrem Weg aus der rechtsextremen Szene • haupt- und ehrenamtliche Fachkräfte im Umgang mit Rechtsextremismus im beruflichen Kontext
Wie teuer?	kostenlos
Wohin wende ich mich?	Thüringer Beratungsdienst – Ausstieg aus Rechtsextremismus und Gewalt Schleidenstraße 19, 07745 Jena 0176 24 32 78 71; (0 36 41) 29 90 74; (0 36 41) 35 78 06 info@ausstieg-aus-gewalt.de www.ausstieg-aus-gewalt.de
Adresse Mobil; Telefon; Fax E-Mail Homepage	
Träger	
Übrigens	Drudel 11 e. V. telefonisch erreichbar von Montag bis Freitag 9:00–15:00 Uhr, telefonische Beratungen nach Vereinbarung Das Team des Beratungsdienstes agiert aufsuchend und thüringenweit. Die Taktung der Beratungstermine erfolgt nach Dringlichkeit der Fälle. Alle Beratungen sind freiwillig und vertraulich.

Beratung zum Kinder- und Jugendschutz	
Was?	Beratungsgespräche
Wie lange/oft?	nach Bedarf
Wozu?	⇒ Machen Sie sich Sorgen um Ihr Kind? ⇒ Beobachten Sie Verhaltensveränderungen bei Ihrem Kind? Wirkt ihr Kind häufig traurig und zieht sich zurück oder zeigt es plötzlich aggressive Verhaltensweisen in Folge von Gewalterfahrungen oder Grenzverletzungen? ⇒ Hat Ihr Kind Gewalt erfahren (im häuslichen Umfeld, in der Schule, im Freundes- oder Bekanntenkreis) oder war Zeug*in von Gewalt?
Woraus besteht das Angebot? (Inhalte)	• Wir helfen Ihnen, Ihr Kind bei der Bewältigung von belastenden Ereignissen zu unterstützen, und zeigen Ihnen Handlungsempfehlungen zum hilfreichen Umgang damit auf. • Gemeinsam suchen wir nach Möglichkeiten, Ihr Kind vor Gewalt und weiterer Gefährdung durch Vernachlässigung, körperlicher und/oder seelischer Gewalt und sexuellem Missbrauch zu schützen. • Wir arbeiten mit Ihrem Kind an der Stabilisierung und dem Erleben von Selbstwirksamkeit und der Rückgewinnung von Selbstkontrolle. • Wir unterstützen Sie bei Bedarf bei der Vermittlung und Inanspruchnahme weiterführender Hilfeformen. • Gegebenenfalls begleiten wir Sie und Ihr Kind im zivil- oder strafrechtlichen Verfahren nach einem Gewalterlebnis.
Für wen?	Eltern, Verwandte, Bekannte, Erzieher*innen, Lehrer*innen und andere Bezugspersonen und Mitbetroffene im Fall von Vernachlässigung, Gewalt und Missbrauch an Kindern und Jugendlichen
Wie teuer?	kostenlos
Wohin wende ich mich? An wen? Adresse Telefon; Fax E-Mail Träger	Kinder- und Jugendschutzdienst im Landkreis Hildburghausen Frau Umlauf Königstraße 8, 98553 Schleusingen (03 68 41) 4 24 33; (03 68 41) 5 32 92 ksd-hibu@diakonie-henneberg.de Diakonie  Henneberger Land Diakonisches Werk Henneberger Land e. V.
Sprechzeiten	Montag 15:00–17:00 Uhr Donnerstag 10:00–12:00 Uhr
Übrigens	Eine Beratung ist nach telefonischer Absprache auch zu anderen Zeiten und an anderen Orten möglich. Ebenfalls können Sie per E-Mail in Kontakt mit uns zu treten.

Gewaltschutz & Demokratiestärkung

Beratungsangebot

ezra	
Was?	Beratungsgespräche nach Vereinbarung
Wie lange/oft?	je nach Bedarf
Wann?	nach Terminvereinbarung
Wo?	Wir beraten auch vor Ort, kommen also auch zu dir – und, wenn du es brauchst, mit Übersetzer*in.
Wozu?	ezra ist eine Beratungsstelle, die Betroffene rechter, rassistischer und antisemitischer Gewalt in Thüringen unterstützt, begleitet und stärkt. Wir stehen an deiner Seite, wenn jemand dich aus politischen, rassistischen oder antisemitischen Gründen angreift. Wir machen solche Angriffe öffentlich, damit die Gesellschaft die Opfer unterstützt und sich etwas ändert.
Woraus besteht das Angebot? (Inhalte)	⇒ Wir helfen dir, die Folgen eines Angriffs zu verarbeiten, stärken dich und zeigen Möglichkeiten auf, wie es für dich weitergehen kann. ⇒ Wir versuchen die Leute in deiner Umgebung dazu zu bringen, dir zu helfen. ⇒ Wir informieren die Öffentlichkeit, damit sich solche Taten nicht wiederholen.
Für wen?	• Betroffene (auch deren Angehörige, Freund*innen) • Zeug*innen von Straf- und Gewalttaten aus Menschenfeindlichkeit • Betroffene von Angriffen aus rassistischen oder antisemitischen Motiven, wegen ihres alternativen Auftretens, ihrer nicht-rechten Haltung, ihrer sexuellen Orientierung, ihrer Geschlechtsidentität, wegen ihrer Armut oder Behinderung, wegen ihrer Aktivitäten gegen den Rechtsextremismus oder wegen ihrer Religion
Wie teuer?	kostenlos
Wohin wende ich mich?	ezra – Beratung für Betroffene rechter, rassistischer und antisemitischer Gewalt in Thüringen
Adresse	Juri-Gagarin-Ring 96/98, 99084 Erfurt
Telefon	(03 61) 21 86 51 33
E-Mail	info@ezra.de
Homepage	www.ezra.de
Träger	Evangelische Kirche Mitteldeutschland
Übrigens	ezra registriert auch rechte, rassistische und antisemitische Angriffe unabhängig von einer Beratung (per E-Mail, Kontaktformular oder Telefon).
Wie kann ich mich ehrenamtlich engagieren?	Melde dich bei uns, wenn du Interesse hast.



Frauenhaus mit ambulanter Fachberatungsstelle	
Was?	• Schutzeinrichtung • Beratungen im Zusammenhang mit häuslicher Gewalt
Wie lange/oft?	ein Frauenhausaufenthalt ist auf 4 Wochen begrenzt, so oft wie nötig
Wann?	Aufnahme rund um die Uhr möglich; die Kontaktaufnahme kann direkt erfolgen oder über Polizei- inspektion oder Rettungsleitstelle
Wozu?	⇒ Schutz und Sicherheit ⇒ Unterstützung bei der Alltagsgestaltung ⇒ Stabilisierung ⇒ Beratung für weitere Perspektive
Woraus besteht das Angebot? (Inhalte)	• Existenzsicherung • Gewaltschutzgesetz • psychosoziale Beratung
Für wen?	Frauen mit ihren Kindern, die von körperlicher und seelischer Gewalt bedroht oder betroffen sind, aus den Landkreisen Hildburghausen, Schmalkalden-Meiningen oder der kreisfreien Stadt Suhl
Wie teuer?	Nutzungsgebühren für den Aufenthalt im Frauenhaus: 9,50 € pro Tag je Frau 3,00 € pro Tag je Kind
Wohin wende ich mich? An wen? Anschrift Telefon E-Mail Homepage	Frauenhaus Meiningen Frau Born / Frau Heß Postfach 100 231, 98602 Meiningen (0 36 93) 50 20 26; (0 36 93) 50 40 56 frauenhaus.meiningen@t-online.de www.frauenhaus-meiningen.de
Träger/Anbieter	<i>Frauen helfen Frauen e. V.</i> Meiningen
Wie kann ich mich ehrenamtlich engagieren?	Mitglied im Verein <i>Frauen helfen Frauen e. V.</i> Meiningen“ werden, Unterstützung bei der Öffentlichkeitsarbeit (Stände auf Märkten u.ä.)



© „Frauen helfen Frauen“ e. V.

Für Demokratie – gegen Rechtsextremismus	
Was?	Vorträge, Bildungstage
Wie lange/oft?	je nach Bedarf
Wo?	Wir sind mobil im Einsatz und kommen zu Ihnen in die Region!
Wozu?	Anliegen der Mobilen Beratung in Thüringen ist es, überall dort Unterstützung anzubieten, wo Menschen sich für demokratische Grundwerte und Menschenrechte engagieren und aktiv gegen die extreme Rechte handeln wollen. Unsere Fortbildungsangebote stärken die Teilnehmenden in ihrer Handlungssicherheit im Umgang mit extrem rechten und demokratiefeindlichen Erscheinungsformen.
Woraus besteht das Angebot? (Inhalte)	Sensibilisierung und Aufklärung zum Umgang mit Rechtsextremismus gehören zu den Aufgabenfeldern mobiler Beratung. In diesem Kontext bietet MOBIT neben Beratung verschiedene Bildungsangebote wie Vorträge oder Bildungstage für unterschiedliche Zielgruppen angepasst an deren Vorwissen, Bedarfen und zeitlichen Kapazitäten an. Beispiele für Vortragsthemen sind: • Extreme Rechte in Thüringen • Zeichensprache der extremen Rechten – Symbolik, Codes und Outfits • Die „Neue Rechte“ – Im „Kulturkampf“ gegen die Demokratie • Alles nur Verschwörung? Zum Umgang mit Verschwörungsmythemen • Extrem rechte Medienstrategien in den sozialen Netzwerken • RechtsRock
Für wen?	Erwachsene im privaten oder beruflichen Kontext aus Vereinen, Verbänden, Initiativen, Bildungseinrichtungen von KiTa bis (Volks-)Hochschule, zivilgesellschaftlichen Bündnissen, Verwaltung, Lokalpolitik
Wie teuer?	kostenlos
Träger/Anbieter	MOBIT e. V. – Mobile Beratung in Thüringen. Für Demokratie – gegen Rechtsextremismus
Adresse	Schillerstraße 44, 99096 Erfurt
Homepage	www.mobit.org
An wen wende ich mich?	Das Mobile Beratungsteam
Telefon	(03 61) 2 19 26 94
E-Mail	mail@mobit.org
Übrigens	Unsere Bildungsangebote finden Sie auf unserer Homepage: www.mobit.org/bildungsangebote sowie unter www.facebook.com/mobileberatunginthueringen und www.instagram.com/mobit_thueringen



Interventionsstelle „Hanna“	
Was?	• primär psychosoziale Kurzzeitberatung mit integrierter Sicherheitsanalyse und Informationen zu rechtlichen Möglichkeiten im Rahmen des Gewaltschutzgesetzes • Schnittstelle und Wegweiser für Betroffene und Kooperationspartner*innen
Wie lange/oft?	1–3 Beratung(en) zu je 1–1,5 Stunde(n)
Wo?	Die Beratungen können in den Räumen der Interventionsstelle, telefonisch oder aufsuchend (z.B. am Wohnort oder der Arbeitsstelle) erfolgen.
Wozu?	⇒ Schutz und Sicherheit ⇒ Unterstützung bei der Alltagsgestaltung ⇒ Stabilisierung ⇒ Beratung für weitere Perspektive
Woraus besteht das Angebot? (Inhalte)	• Bedürfnisanalyse einschließlich Gefährdungseinschätzung und individueller Sicherheitsplan • Klärung der Situation involvierter Kinder und des medizinischen Versorgungsbedarfes • Beratung zu rechtlichen Möglichkeiten speziell zum Gewaltschutzgesetz, weiterführend zu strafrechtlichen Maßnahmemöglichkeiten (Nebenklage u.ä.)
Für wen?	• Frauen und Männer, die Opfer von häuslicher Gewalt und Stalking geworden sind, und deren Kinder (vorrangig nach erfolgtem Polizeieinsatz vor Ort, Anzeigenerstattung und Strafantragstellung bei häuslicher Gewalt): von der Polizei werden mit Ihrer Einwilligung Ihre personenbezogenen Daten an uns weitergeleitet • Betroffene, die sich persönlich an uns wenden, und Dritte (Familie, Freund*innen, Bekannte etc.), die sich informieren möchten • alle Professionen, die in ihrer Arbeit mit häuslicher Gewalt konfrontiert werden
Wie teuer?	kostenlos
Wohin wende ich mich? An wen? Adresse Telefon; Fax E-Mail Homepage	Interventionsstelle „Hanna“ Frau Trautmann / Frau Andres Wettiner Straße 2a, 98617 Meiningen (0 36 93) 50 52 11; (0 36 93) 50 56 81 ist-hanna@t-online.de www.interventionsstelle-hanna.de
Träger	<i>Frauen helfen Frauen e. V.</i> Meiningen
Übrigens	In der Beratungsstelle ist eine tiergestützte Intervention durch einen Therapiehund möglich.
Wie kann ich mich ehrenamtlich engagieren?	• Mitgliedschaft im Verein <i>Frauen helfen Frauen e. V.</i> Meiningen für Frauen und Männer möglich • ehrenamtliche Vorstandsarbeit


 Beratung für Opfer häuslicher
Gewalt und Stalking



K-Einbruch = Schutz vor ungebetenen Gästen!	
Was?	• Beratungsgespräche ggf. vor Ort (in Häusern/Wohnungen)/ Vorträge • Informationsmaterial (Broschüren, Faltblätter u.a.)
Wie lange/oft/wann?	nach Vereinbarung
Wozu?	⇒ Sensibilisierung für Sicherheitsfragen ⇒ Motivation zur vorbeugenden Installation von Sicherheitstechnik entsprechend Qualitätsstandards polizeilicher Empfehlung
Woraus besteht das Angebot? (Inhalte)	• verhaltensorientierte Beratung (Sozialverhalten) • Beratung zur technischen Prävention zum Einbruchschutz (Mechanik / Elektronik / Wertbehälter)
Für wen?	alle interessierten Bürger*innen
Wie teuer?	kostenfrei
Wohin wende ich mich? Telefon Fax E-Mail Homepage Träger	Polizeiliche Beratungsstelle / Frau Ploch (0 36 81) 32-15 22 oder (0 36 81) 3 69-1 80 (0 36 81) 32-15 09 beratungsstelle.lpi.suhl@polizei.thueringen.de www.thueringen.de/th3/polizei/suhl/praevention Landespolizeiinspektion Suhl
Übrigens	Bei Kenntnisnahme von Straftaten erfolgt Anzeigenerstattung!
Wie kann ich mich ehrenamtlich engagieren?	durch Nachbarschaftshilfe / Zivilcourage



© Alipictures / pixelio.de

Mobile Beratung in Thüringen. Für Demokratie – gegen Rechts-extremismus	
Was?	Beratungsgespräche
Wie lange/oft?	je nach Bedarf
Wann?	Setzen Sie sich bitte mit uns in Verbindung und vereinbaren Sie einen Termin!
Wo?	Wir sind stets mobil im Einsatz. Gerne kommen wir zu Ihnen in die Region, um Sie vor Ort zu beraten und zu unterstützen.
Wozu?	MOBIT unterstützt die Auseinandersetzung mit Rechtsextremismus, Rassismus, Antisemitismus und anderen Ungleichwertigkeitsvorstellungen sowie die Stärkung einer demokratischen Alltagskultur in Thüringen. Gemeinsam mit den Ratsuchenden vor Ort analysieren wir die spezifische Situation, erörtern Handlungsstrategien, entwickeln Lösungsansätze und unterstützen bei der konkreten Umsetzung.
Woraus besteht das Angebot? (Inhalte)	Vieleorts begegnen uns Unsicherheiten und offene Fragen zum Umgang mit Neonazismus, Rassismus und Antisemitismus. Anliegen der Mobilen Beratung in Thüringen ist es, überall dort Unterstützung anzubieten, wo Menschen sich für demokratische Grundwerte und Menschenrechte engagieren und aktiv gegen die extreme Rechte handeln wollen.
Für wen?	Erwachsene im privaten oder beruflichen Kontext aus Vereinen, Verbänden, Initiativen, Kirchen und Religionsgemeinschaften, Migrant*innenselbstorganisationen, zivilgesellschaftlichen Bündnissen, Verwaltung, Lokalpolitik
Wie teuer?	kostenlos
Wohin wende ich mich? Telefon E-Mail Homepage Träger Adresse	Das Mobile Beratungsteam (03 61) 2 19 26 94 mail@mobit.org www.mobit.org  MOBIT e. V. – Mobile Beratung in Thüringen. Für Demokratie – gegen Rechtsextremismus Schillerstraße 44, 99096 Erfurt
Übrigens	Aktuelles unter www.facebook.com/mobileberatunginthueringen/ und www.instagram.com/mobit_thueringen/

Opferschutz/-begleitung	
Was?	Hilfe für Opfer und Geschädigte von Kriminalität und Gewalt
Wie lange/oft?	bedarfs- und fallabhängig
Wozu?	Begleitung und Unterstützung von Opfern
Woraus besteht das Angebot? (Inhalte)	• menschlicher Beistand und persönliche Betreuung nach einer Straftat (diese muss <i>nicht</i> zur Anzeige gebracht sein!) • Begleitung zu Terminen bei Polizei, Gericht, Staatsanwaltschaft • Hilfestellung im Umgang mit weiteren Behörden • Vermittlung von Hilfen anderer Organisationen • finanzielle Unterstützung zur Überbrückung tatbedingter Notlagen • entlastende Gespräche • mögliche Kostenübernahme für rechtliche Erstberatung, rechtsmedizinische Untersuchung, psychotraumatologische Erstberatung
Für wen?	• Opfer von Kriminalität und Gewalt und deren • Familien • Angehörige
Wie teuer?	kostenlos
Übrigens	Der Kontakt muss vom Hilfesuchenden ausgehen bzw. angebaut werden.
Wohin wende ich mich? Telefon	Weißer Ring e. V. Außenstelle Hildburghausen Herr Braun, Außenstellenleiter: (01 51) 55 16 46 05 Frau Maul, ehrenamtliche Mitarbeiterin: (0 36 85) 40 52 00 
E-Mail	binko.hbn@diakoniewerk-son-hbn.de
Übrigens	bundesweites Opfer-Telefon: 116 006 (kostenfrei)
Wie kann ich mich ehrenamtlich engagieren?	Mitglied im Weißen Ring e. V. werden, ehrenamtliche Opferbegleitung, Präventions- und Öffentlichkeitsarbeit

Sicherheit aus polizeilicher Sicht		
Was?	Informationsvortrag und -material (Broschüren, Faltblätter u.a.)	
Wie lange/oft/wann?	nach Vereinbarung, Termine auf Anfrage	
Wozu?	⇒ Aufklärung ⇒ Sensibilisierung für die Themeninhalte ⇒ Selbstreflexion ⇒ ggf. Handlungs-/Einstellungsveränderung Betrugsversuche sind sowohl im analogen als auch im digitalen Raum weit verbreitet und oft täuschend echt. Letztlich geht es immer darum, die Opfer zu Geldzahlungen zu bewegen. Die Betrüger täuschen persönliche Notfälle wie Krankheiten, lebenswichtige medizinische Eingriffe oder Unfälle vor, um Mitleid zu erwecken.	
Woraus besteht das Angebot? (Inhalte)	Informationen und Beispiele zu Betrugsmaschinen wie bspw. • Enkeltrick • „Schockanrufe“ / Anrufe von falschen Polizeibeamt*innen • im Internet: E-Mails, Meldungen, Gewinnspiele etc.	
Für wen?	Senior*innen (z.B. bei Seniorenclubs/-nachmittagen, Vereinsveranstaltungen)	
Wie teuer?	kostenlos	
Organisatorisches	Möglichkeiten zur Visualisierung erwünscht (Laptop und Beamer, Flipchart und Stifte, Tafel und Kreide etc.)	
Wohin wende ich mich? An wen? Telefon Fax E-Mail Homepage	Landespolizeiinspektion Suhl Polizeiliche Beratungsstelle / Frau Ploch (0 36 81) 32-15 22 oder (0 36 81) 3 69-1 80 (0 36 81) 32-15 09 beratungsstelle.lpi.suhl@polizei.thueringen.de www.thueringen.de/th3/polizei/suhl/praevention	Polizeiinspektion Hildburghausen Mitarbeiter*innen Prävention (0 36 85) 7 78-1 19 (0 36 85) 7 78-1 99 praevention.pi.hildburghausen@polizei.thueringen.de
		
Übrigens	allgemeine Präventionsarbeit Bei Kenntnisnahme von Straftaten erfolgt Anzeigenerstattung!	
Wie kann ich mich ehrenamtlich engagieren?	als Sicherheitsbegleiter*in – nach entsprechender Schulung durch den Landesseniorenrat Thüringen	

Traumaambulanzen	
Was?	medizinisch-psychologische Beratung und Behandlung nach traumatischen Erlebnissen: Soforthilfe, Einzelgespräche, Planung von Anschlusshilfen
Wie lange/oft?	Dauer und Umfang der Hilfsangebote ergeben sich individuell nach einem Erstgespräch. Falls notwendig, kann eine ambulante Anbindung oder auch eine stationäre oder tagesklinische Behandlung angeboten werden.
Wozu?	Jede*r kann Opfer einer Gewalttat werden. Durch eine frühzeitige fachtherapeutische Behandlung kann das Risiko von psychischen Folgen reduziert werden. Deshalb ist es wichtig, Betroffenen kompetente Soforthilfe anzubieten. Das Thüringer Ministerium für Arbeit, Soziales, Gesundheit und Familie hat deshalb mit verschiedenen Kliniken Traumaambulanzen für Gewaltopfer eingerichtet.
Woraus besteht das Angebot? (Inhalte)	Erstgespräch, Behandlung und Beratung nach traumatischen Ereignissen, sofern notwendig hochfrequente therapeutische Anbindung und weitere Planung von Hilfen
Für wen?	Opfer von Gewalttaten (Kinder und Jugendliche sowie Erwachsene)
Wie teuer?	Leistung nach Gesetz über die Entschädigung von Opfern nach Gewalttaten (Opferentschädigungsgesetz (OEG))
Organisatorisches	- Nach telefonischer Terminvereinbarung erfolgt zeitnah (innerhalb von 72 Stunden) ein ambulantes Einzelgespräch, danach sind weitere Gespräche/Therapien/Hilfen möglich. - Kinder und Jugendliche oder deren Eltern wenden sich an das Chefarztsekretariat von Herrn Roland. - Erwachsene wenden sich an das Chefarztsekretariat von Herrn Dr. Kastner.
Wohin wende ich mich?	Helios Fachkliniken
An wen? Telefon Chefarztsek. E-Mail Chefarztsekretariat Adresse Homepage	 Fachkliniken Hildburghausen Herrn Dr. Kastner (0 36 85) 7 76-2 00 Marion.Loerzing@helios-gesundheit.de Herrn Roland (0 36 85) 7 76-3 00 corinna.schwerdt@helios-gesundheit.de Eisfelder Straße 41, 98646 Hildburghausen www.helios-gesundheit.de/hildburghausen

Zuhause gewaltfrei leben!	
Was?	(prozessbegleitende) Beratungs- und Unterstützungsangebote der im Netzwerk gegen häusliche Gewalt im Landkreis Hildburghausen vertretenen Einrichtungen und Institutionen, die unabhängig voneinander arbeiten
Wie lange/oft?	ein- oder mehrmalig, je nach Bedarf
Wozu?	⇒ Anbieten konkreter Hilfs- und Beratungsangebote für ein Leben ohne Angst, Bedrohung und Gewalt ⇒ Sensibilisierung für die Thematik „Häusliche Gewalt“ in der Öffentlichkeit
Woraus besteht das Angebot? (Inhalte)	Das Gewaltschutzgesetz stärkt die Rechte gegenüber einem/einer gewalttätigen Partner*in. Dieses Gesetz kann jede*r für sich und seine/ihre Kinder in Anspruch nehmen. Es gibt keine Gründe, die es rechtfertigen würden, sich bedrohen oder misshandeln zu lassen. Die Schuld liegt allein bei der gewalttätigen Person. Sie müssen es nicht dulden, dass Ihr Partner*in Sie und Ihre Kinder ... • beleidigt oder erniedrigt • schlägt oder bedroht • daran hindert, das Haus zu verlassen • davon abhält, die Familie oder Freund*innen zu treffen • zum Sex zwingt Ebenso müssen Sie nicht dulden, verfolgt, belästigt oder terrorisiert zu werden, weil Ihr*e Partner*in eine (anstehende) Trennung nicht akzeptiert.
Für wen?	• Opfer häuslicher Gewalt seitens Partner*in, einem/einer Verwandten, Mitbewohner*in oder einer anderen Person • deren Angehörige
Wie teuer?	kostenlos
Wohin wende ich mich? An wen? Adresse Telefon E-Mail Homepage Träger	Frauenkommunikationszentrum „BINKO“ – Netzwerkkoordination Frau Maul Obere Marktstraße 43, 98646 Hildburghausen (0 36 85) 40 52 00 binko.hbn@diakoniewerk-son-hbn.de www.binko-hildburghausen.de Diakoniewerk der Superintendenturen Sonneberg und Hildburghausen/Eisfeld e. V.
Übrigens	Die Kontaktdaten der aktiven Mitglieder dieses Netzwerkes finden Sie auf der Homepage.



Medienpädagogische Elternabende	
Was?	Informationsvortrag und -gespräch
Wie lange/oft?	1,5 Stunden
Wann?	Die Elternabende werden auf Anfrage in Schulen und sonstigen pädagogischen Einrichtungen durchgeführt. Außerdem finden regelmäßig Online-Elternabende zu verschiedenen Medienthemen statt, der nächste Termin ist: 01.02.2022, 19:00–20:30 Uhr, zum Thema: „Du bist doch süchtig!“ – Aufwachsen mit Computerspielen
Wozu?	Aufklärung zu aktuellen Medienthemen und zur Medienerziehung Mit ihren thematischen Elternabenden will die TLM Eltern dabei unterstützen, die Mediennutzung ihrer Kinder angemessen zu begleiten.
Woraus besteht das Angebot? (Inhalte)	Eltern stehen mit der Medienerziehung ihrer Kinder vor einer großen Herausforderung: Welche Sendungen im Fernsehen sind geeignet? Tablet im Vorschulalter, schädlich oder okay? Braucht mein Kind ein Smartphone, und wenn ja, ab welchem Alter? Welche Chancen bietet das Internet? Und wo liegen die Potentiale und Risiken von Games? Erfahrene Medienpädagog*innen verdeutlichen Hintergründe und Zusammenhänge, geben Tipps, bieten Hilfe an und stellen in Kooperation mit anderen Partnern (FLIMMO, Internet-ABC, klicksafe.de, Handysektor etc.) Ratgeber und weitere Materialien zur Verfügung.
Für wen?	Eltern und Großeltern
Wie teuer?	Die Kosten trägt die Thüringer Landesmedienanstalt.
Übrigens	Anmeldungen und weitere Informationen unter www.tlm.de > Medienbildung > Fortbildung > Eltern
Wohin wende ich mich? Adresse Telefon E-Mail Homepage	Thüringer Medienbildungszentrum der TLM Steigerstraße 9/10, 99096 Erfurt (03 61) 2 11 77-56 medienbildungszentrum@tlm.de www.tlm.de/medienbildung
Träger	Thüringer Landesmedienanstalt

Berufsberatung für Erwachsene	
Was?	• Beratungsgespräche • Messebetreuung
Wie lange/oft/wann?	• individuell, nach vorheriger Terminabsprache (auch außerhalb der regulären Öffnungszeiten der AA (nachmittags, abends, samstags) • jeden 1. Donnerstag im Monat, 09:00–18:00 Uhr, „Telefonsprechtag“ ohne vorherige Anmeldung
Wo?	nach Absprache in der Geschäftsstelle Hildburghausen oder auch an Orten wie Bibliothek, Haus der Wirtschaft, Volkshochschule etc.
Wozu?	Unterstützung im Prozess der beruflichen Orientierung und Entscheidung für ein (neues) Berufsziel und ggf. auch eine Aus-/Weiterbildung
Woraus besteht das Angebot? (Inhalte)	• Berufs-/Arbeitsmarkt-Orientierung • Beratung zu beruflichen Entwicklungs- und Veränderungsmöglichkeiten: ○ passende Weiterbildung zur Erhaltung bzw. Verbesserung der Beschäftigungsfähigkeit mit Blick auf die Veränderungen am Arbeitsmarkt ○ Nachholen Berufsabschluss ○ Karrieremöglichkeiten/Aufstieg zum beruflichen Vorankommen inkl. Studium auch ohne Abitur ○ beruflicher Wechsel bis hin zum beruflichen Neustart bei Veränderungswunsch oder auch -notwendigkeit ○ beruflicher Wiedereinstieg nach längeren Familien- oder Pflegezeiten • Verweisberatung zu alternativen Finanzierungswegen
Für wen?	alle, die bereits im Erwerbsleben stehen oder gestanden haben und ... • ihre berufliche Zukunft sichern möchten • sich beruflich neu orientieren oder weiterentwickeln möchten • eine Qualifizierung oder Weiterbildung anstreben • einen beruflichen Wiedereinstieg planen • sich zum Arbeitsmarkt beraten lassen möchten • Fragen zu finanziellen Unterstützungsmöglichkeiten bei einer Weiterbildung haben
Wie teuer?	kostenlos
Wohin wende ich mich? An wen? Adresse Telefon E-Mail Homepage Träger	Berufsberatung im Erwerbsleben der Agentur für Arbeit Suhl Frau Pfeifer / Frau Bracke Werner-Seelenbinder-Straße 8 98529 Suhl (03 61) 3 02 22 22 thueringen.berufsberatung-erwachsene@arbeitsagentur.de www.arbeitsagentur.de/suhl Bundesagentur für Arbeit Agentur für Arbeit Suhl <i>bringt weiter.</i>

Bewerbungskontor	
Was?	Beratungsgespräche und Hilfe für Bewerbungen
Wie lange/oft?	individuell
Wann?	nur nach vorheriger Terminvereinbarung per Telefon, E-Mail oder persönlich zwischen 09:00 und 15:00 Uhr im Sozialkaufhaus
Wozu?	Unterstützung bei der erfolgreichen Suche nach einem Ausbildungs- oder Beschäftigungsverhältnis
Woraus besteht das Angebot? (Inhalte)	• ein persönliches und informatives Gespräch • Hilfestellung und Suche nach einer passenden Tätigkeit • Hilfestellung bei der Internet-Jobsuche • Zusammenstellung aller benötigten Unterlagen • Fertigstellen der Bewerbungsmappe (versandfertig) • Hilfestellung beim Ausfüllen von Formularen
Für wen?	• Arbeitslose auf der Suche einer neuen Stelle • Jugendliche auf Ausbildungsplatz-Suche
Wie teuer?	kostenlos – Material zum Selbstkostenpreis
Wohin wende ich mich?	Bewerbungskontor
An wen?	Herrn Jankowsky
Adresse	Obere Braugasse 29, 98646 Hildburghausen
Telefon; Fax	(0 36 85) 4 05 02 85; (0 36 85) 4 05 02 86
E-Mail	bewerbercenter@punds.info
Homepage	http://service.punds.info
Träger	P&S Service GmbH



© Tim Reckmann / pixelio.de

Autor*innen-Lesungen

Was?	Literaturveranstaltungen am Abend
Wie lange/oft?	ca. 1 ½ Stunden, 1- bis 2-mal im Monat
Wann?	Termine werden auf www.hildburghausen.de (Kultur/Freizeit > Veranstaltungskalender), unter www.buch.hildburghausen.de , bei Facebook und in der lokalen Presse angekündigt.
Wo?	öffentlich im Bürgersaal im historischen Rathaus
Wozu?	⇒ Kultur- und Leseförderung ⇒ Öffentlichkeitsarbeit der Bibliothek ⇒ Networking mit Partner*innen
Woraus besteht das Angebot? (Inhalte)	Veranstaltungsreihe „Demnächst im Bürgersaal“ (Autor*innen-Lesungen, musikalisch-literarische Abende, Vorträge)
Für wen?	Jugendliche und Erwachsene
Wie teuer?	Eintritt je nach Kosten und Aufwand
Wohin wende ich mich? An wen? Adresse Telefon; Fax E-Mail Homepage Träger	Stadt- und Kreisbibliothek „Joseph Meyer“ Frau Allmeritter Markt 25 (historisches Rathaus) 98646 Hildburghausen (0 36 85) 77 41 88; (0 36 85) 77 41 89 bibliothek@hildburghausen.de www.buch.hildburghausen.de Stadt Hildburghausen



HILDBURGHAUSEN
DER KLEINE KLASSIKER



© Stadt- und Kreisbibliothek „Joseph Meyer“ Hildburghausen

Bücher & mehr	
Was?	Bücher, Hörbücher und Musik-CDs, Hör-Sticks, Zeitschriften, DVDs, E-Books, E-Audios, E-Paper, E-Videos, Konsolenspiele zum Ausleihen
Wie lange/oft?	Die Leihfrist beträgt 4 Wochen (Konsolenspiele: 14 Tage). Braucht jemand mehr „Lesezeit“, kann er/sie die ausgeliehenen Medien insgesamt 3-mal verlängern.
Wozu?	⇒ Nutzen der vielfältigen analogen und digitalen Möglichkeiten einer öffentlichen Bibliothek ⇒ „Stöbern“ in und Auffinden von Literatur je nach Alter und Interesse ⇒ Beitrag zum Umweltschutz
Woraus besteht das Angebot?	Im historischen Rathaus steht in den Regalen auf über zwei Etagen ein Medienbestand von ca. 70.000 Büchern, CDs, DVDs, Konsolenspielen und Zeitschriften. Die Bibliothek verfügt über eine moderne digitale Ausstattung, im Bestand stöbern können Sie im Online-Katalog auf www.buch.hildburghausen.de (inklusive Verwaltung des eigenen Bibliothekskontos). Neben Internetplätzen gibt es WLAN für angemeldete Nutzer*innen, E-Book-Reader zum Ausleihen und die Onleihe. Diese ermöglicht den Download von ca. 50.000 E-Books und anderen E-Medien über die OnleiheApp und das Internetportal www.thuebibnet.de. Alle Medien, die nicht im Bestand sind, können Sie deutschlandweit aus anderen Bibliotheken per Fernleihe ausleihen. Alles, was gerade verliehen ist, können Sie vorbestellen. Als Ergänzung zu den klassischen Veranstaltungsangeboten gibt es vor allem für Kinder digitale Formate mit Tablets und einem modernen ActivPanel.
Für wen?	Erwachsene, Jugendliche, Kinder
Wie teuer?	Jahresgebühr: 8 € für Kinder und Jugendliche bis 16 10 € für Jugendliche ab 16 13 € für Erwachsene bzw. 15 € Familiengebühr (für die ganze Familie) Leserausweis: 1 € Es gibt Gebühren-Ermäßigungen je nach sozialem Status (siehe Gebührensatzung).

Organisatorisches	Voraussetzung zur Nutzung der Bibliotheksangebote ist die Anmeldung. Jede*r Leser*in bzw. Familie bekommt einen Bibliotheksausweis und ein eigenes datenschutzgerechtes Leser*innenkonto.
Wohin wende ich mich? An wen? Adresse Telefon; Fax E-Mail Homepage Träger	Stadt- und Kreisbibliothek „Joseph Meyer“ Frau Allmeritter / Frau Möhring Markt 25 (historisches Rathaus) 98646 Hildburghausen (0 36 85) 77 41 88; (0 36 85) 77 41 89 bibliothek@hildburghausen.de www.buch.hildburghausen.de  HILDBURGHAUSEN DER KLEINE KLASSIKER Stadt Hildburghausen
Öffnungszeiten	Montag 10:00–14:00 Uhr Dienstag 13:00–18:00 Uhr Donnerstag 10:00–18:00 Uhr Freitag 10:00–14:00 Uhr
Übrigens	Aktuelle Infos finden Sie auf dem Social-Media-Account von Facebook unter „Stadt- und Kreisbibliothek Hildburghausen“. Für Gruppen von Beschäftigten aus Firmen bieten wir Bibliotheksführungen mit Einführung in die Bibliotheksbenutzung an.
Wie kann ich mich ehrenamtlich engagieren?	Engagement ist möglich als Lesepat*in und/oder Vorleser*in beim offenen Kindernachmittag oder im „sozialen Ausleihdienst“ (Ausleihe und Rückgabe von Büchern für Menschen, die nicht in die Bibliothek kommen können)

Weitere, kleinere Bibliotheken im Landkreis:

An wen wende ich mich? Adresse Telefon; Fax E-Mail Homepage Träger	Stadtbibliothek Eisfeld Frau Schlieff Marktplatz 2, 98673 Eisfeld (0 36 86) 61 54 69 (nur zu den Öffnungszeiten besetzt) m.schlieff@stadt-eisfeld.de www.stadt-eisfeld.de/seite/491761/stadtbibliothek.html Stadt Eisfeld
Öffnungszeiten	Montag 09:00–12:00 Uhr Donnerstag 15:00–18:00 Uhr jeden 1. Samstag im Monat 10:00–13:00 Uhr
Übrigens	angeschlossen an die Onleihe (Ausleihe von E-Books) über www.thuebibnet.de

An wen wende ich mich?	Stadtbibliothek Schleusingen in der Wiesenbauschule
Adresse	Frau Fuchert Christian-Juncker-Straße 2, 98553 Schleusingen
Telefon	(03 68 41) 17 86 35
E-Mail	bibliothek@schleusingen.de
Träger	Stadt Schleusingen
Öffnungszeiten	Dienstag 13:00–16:00 Uhr Donnerstag 14:00–17:30 Uhr
Übrigens	nagelneue Kinder- und Jugendbibliothek einschließlich einer „Technothek“ mit altersgerechten Medien zu Fragen zu Natur, Wissenschaft und Technik sowie Baukästen

An wen wende ich mich?	Bibliothek Hinternah im Brandtsköppshaus
Adresse	Frau Fuchert Springelbacher Weg 2, 98553 Schleusingen OT Hinternah
Telefon	(03 68 41) 17 86 35
E-Mail	bibliothek@schleusingen.de
Träger	Stadt Schleusingen
Öffnungszeiten	Montag 13:00–16:00 Uhr
Übrigens	Zweigstelle der Stadtbibliothek Schleusingen

An wen wende ich mich?	Gemeindebibliothek Crock
Adresse	Frau Käb (Gemeindeverwaltung) Kirchweg 8, 98673 Auengrund OT Crock
Telefon; Fax	(0 36 86) 39 12-0
E-Mail	info@gv-auengrund.de
Träger	Gemeinde Auengrund
Öffnungszeiten	Donnerstag 14:00–17:00 Uhr
Übrigens	organisiert Lesungen auf Anfrage

An wen wende ich mich?	Stadtbibliothek und Touristinfo Themar
Adresse	Herrn Franze Markt 1, 98660 Themar
Telefon; Fax	(03 68 73) 6 97 32; (03 68 29) 6 88 29
E-Mail	bibliothekthemar@web.de
Träger	Stadt Themar
Öffnungszeiten	Montag 09:00–12:00 Uhr und 13:00–18:00 Uhr Donnerstag 13:00–18:00 Uhr Freitag 09:00–12:00 Uhr und 13:00–18:00 Uhr
Übrigens	spezialisiert auf die Arbeit mit Kindern und Jugendlichen:

	Sommerleseclub, neue digitale Ausstattung neben dem Internetzugang: WLAN, Anlage zum Videoschneiden, digitale Brillen (VR-Headsets) u.v.m. – ideal für Filmprojekte
--	---

An wen wende ich mich?	Gemeindebibliothek Fehrenbach
Adresse	Frau Schmidt Talstraße 9, 98666 Masserberg OT Fehrenbach
Telefon; Fax	(03 68 70) 57 00 (Gemeindeverwaltung)
Träger	Gemeinde Masserberg
Öffnungszeiten	Dienstag 16:30–17:30 Uhr

An wen wende ich mich?	Gemeindebibliothek Veilsdorf
Adresse	Herrn oder Frau Büchner Nach Wildenrod 3, 98669 Veilsdorf
Telefon; Fax	(0 36 85) 41 97 13
E-Mail	info@veilsdorf.de
Träger	Gemeinde Veilsdorf
Öffnungszeiten	bei Bedarf nach Voranmeldung
Übrigens	Ein jederzeit zugänglicher, offener Bücherschrank steht am Rathaus/Gemeindeverwaltung, Marktplatz 12 (weitere Infos unter http://veilsdorf.de).

An wen wende ich mich?	Gemeindebibliothek Grub
Adresse	Frau Hain Gemeindehaus Grub, Dorfstraße 8, 98530 Grub
Träger	Gemeinde Grub
Öffnungszeiten	Dienstag 16:30–18:00 Uhr

An wen wende ich mich?	Gemeindebibliothek Dingsleben (im Gemeindehaus)
Adresse	Frau Rostalski Ortsstraße 45, 98646 Dingsleben
Telefon; Fax	(03 68 73) 2 00 98
E-Mail	dingsleben@vg-feldstein.de
Träger	Gemeinde Dingsleben
Öffnungszeiten	bei Bedarf nach Voranmeldung

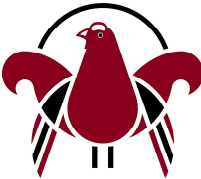
An wen wende ich mich?	Gemeindebibliothek Schönbrunn in der Touristinformation
Adresse	Frau Hofmann (Gemeindeverwaltung Schleusegrund) Neustädter Straße 20, 98667 Schleusegrund OT Schönbrunn
Telefon	(03 68 74) 3 82 55
E-Mail	

Homepage	gemeindeverwaltung@schleusegrund.de
Träger	www.schleusegrund.de/ortsinfo/bildung.html
Öffnungszeiten	Gemeinde Schleusegrund Dienstag, Mittwoch, Freitag 09:00–16:00 Uhr Samstag, Sonntag 13:00–17:00 Uhr

Die Standorte der Bücherregale für den Landkreis Hildburghausen finden Sie im Broschüren-Teil „Kinder und Jugendliche“ auf den Seiten 24–25.



Erlebnis Museum: Natur und Geschichte pur	
Was?	selbstständiger Rundgang in den drei Dauerausstellungen sowie in der wechselnden Sonderausstellung
Wie lange/oft?	ca. 1–2 Stunde(n)
Wozu?	Sie erweitern/vertiefen Ihr Wissen über Schätze der Natur, Geschichte, Kultur und Heimatkunde am Lernort Museum.
Woraus besteht das Angebot? (Inhalte)	Ausstellungen: • Minerale – Faszination in Form und Farbe 1.300 Minerale und Gesteine Thüringens, Deutschlands und aller Welt, sind vor allem zum historischen Bergbau ausgestellt. Besondere Aufmerksamkeit verdient das Edelsteinkabinett mit Achat- und Jaspis-Schnupftabakdosen aus der Sammlung des Meininger Herzogs Anton Ullrich (1687-1763). Glanzstück dieser mineralogischen Ausstellung ist eine mannshohe Amethyst-Druse aus Brasilien. Ein Diorama mit originalen honiggelben Tropfsteinen gibt Einblick in die verborgene „Bleßberghöhle“. • 300 Millionen Jahre Thüringen Mit allen Sinnen (tastend, hörend und sehend) ist eine Zeitreise durch urgeschichtliche Landschaften mit Baumfarnen, Sauriern, Haifischen und Urelefanten, bis hin zu heutigen Lebensräumen Thüringens zu erleben. Besonderes Augenmerk wird auf die fast 6 m langen Dinosaurier-Skelette vom großen Gleichberg gelenkt. Auch ein riesiger Tyrannosaurus-Kopf weist auf ihre jüngsten Verwandten hin. Beim Eintritt in die Jetztzeit sind das heutige Ökosystem mit seiner Tier- und Pflanzenwelt zu bestaunen. • Burg- und Stadtgeschichte Anhand der Geschichte der ehemaligen Grafen von Henneberg stehen neben altem Handwerk und Lebensweise in der Region die mittelalterliche Residenz Schloss Bertholdsburg, die frühere Papierherstellung und der historische Buchdruck hier im Mittelpunkt. Aussichtsturm: Nach 128 Stufen in 38 m Höhe ist ein herrlicher Ausblick von der Aussichtsplattform zu erleben. Auch die alte Turmuhr und ein auf seine Eier aufpassender Turmfalke sind zu besichtigen.
Für wen?	Erwachsene, Jugendliche und Kinder ab 4 Jahren
Wie teuer?	Kinder bis 6 Jahre frei Kinder/Jugendliche ab 6: 4 € Erwachsene: 6 €, ermäßigt 4 € Familienkarte: 14 €

	weitere Infos siehe Homepage	
Wohin wende ich mich? An wen? Adresse Telefon E-Mail Homepage	Naturhistorisches Museum Schloss Bertholdsburg Frau Happ Burgstraße 6, 98553 Schleusingen (03 68 41) 5 31-2 11 verwaltung@museum-schleusingen.de www.museum-schleusingen.de	
Träger	Landkreis Hildburghausen	
Öffnungszeiten	Dienstag bis Freitag 09:00–17:00 Uhr Samstag, Sonn- und Feiertage 10:00–18:00 Uhr	
Übrigens	selbstführendes Museum (alles ist vor Ort erklärt) Aktuelle Veranstaltungen kündigen wir auf der Homepage an.	
Wie kann ich mich ehrenamtlich engagieren?	durch eine Mitgliedschaft in unserem Förderverein, in diesem Rahmen können Sie Veranstaltungen wie etwa das Kinderfest oder die Museumsnacht tatkräftig unterstützen (weitere Infos auf der Homepage und auf Anfrage)	



© Naturhistorisches Museum Schloss Bertholdsburg

Allgemeine Sozial- und Lebensberatung	
Was?	• Kirchenkreissozialarbeit • Sozial- und Lebensberatung • Unterstützung bei dem Umgang mit Ämtern und Behörden • finanzielle Unterstützung • Weitervermittlung an Beratungsstellen und öffentliche Einrichtungen, Interessens- und Selbsthilfegruppen • Begleitung und Vermittlung von Ehrenamtlichen
Wie lange/oft?	nach Bedarf
Wann?	nach Terminvereinbarung
Wozu?	⇒ schnelle und unbürokratische Unterstützung in herausfordernden Lebenssituationen ⇒ gemeinsam passende Unterstützungsangebote finden ⇒ Hilfe zur Selbsthilfe: Unterstützung dabei, die eigene Lebenssituation zu verbessern
Woraus besteht das Angebot? (Inhalte)	• Vermittlung von Informationen und Unterstützung bei der Kontaktaufnahme zu Hilfsangeboten und Anlaufstellen (darunter anderen Spezialberatungsstellen) • Vermittlung von öffentlichen und finanziellen Hilfen
Für wen?	alle Personen, die Unterstützung benötigen, unabhängig von Alter, Konfession, sozialem Status, Weltanschauung
Wie teuer?	kostenlos
Wohin wende ich mich? An wen? Adresse Telefon; Fax E-Mail Träger	Kreisdiakoniestelle Hildburghausen/Eisfeld Frau Komorowski Immanuel-Kant-Platz 3, 98646 Hildburghausen (0 36 85) 70 26 95; (0 36 85) 4 04 88 kreisstelle.hbn@diakoniewerk-son-hbn.de Diakoniewerk der Superintendenturen Sonneberg und Hildburghausen/Eisfeld e. V. 
Sprechzeiten	Montag bis Freitag 08:30–12:30 Uhr und nach Vereinbarung
Wie kann ich mich ehrenamtlich engagieren?	• im Besuchsdienst • als Pflegebegleiter*in (Gesprächsangebot für pflegende Angehörige)

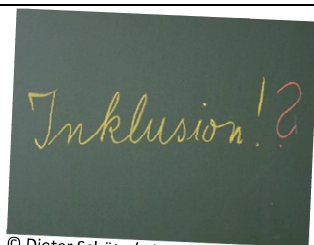
Allgemeine und frauenspezifische Sozialberatung	
Was?	Beratungs-, Informations- und Unterstützungs-Gespräche
Wie lange/oft?	ein- oder mehrmalige Einzelberatung(en)
Wann?	Termine nach Vereinbarung
Wozu?	⇒ Hilfe zur Selbsthilfe in besonderen Lebenslagen ⇒ Unterstützung frauenspezifischer Themen ⇒ Kontakt zu und Vermittlung an Fachstellen ⇒ Durchsetzung des Chancengleichheitsprinzips
Woraus besteht das Angebot? (Inhalte)	• Hilfe und Unterstützung von Frauen, Mädchen und Familien • Vermittlung zu Fachstellen, Unterstützungsleistungen • Hilfe zur Selbsthilfe • Anbahnung von Integration / Vermittlung in „sinnstiftende“ Strukturen • Kontakt zu z.B. Selbsthilfegruppen, Ehrenamt • Beratungsangebot zum Thema „Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung“ • Beratungsangebot zum Thema „Nutzung digitaler Medien“
Für wen?	rat- und hilfesuchende Frauen jeden Alters, Familien
Wie teuer?	kostenlos
Wohin wende ich mich? An wen? Adresse Telefon E-Mail Homepage Träger	Frauenkommunikationszentrum „BINKO“ Frau Maul Obere Marktstraße 43 98646 Hildburghausen (0 36 85) 40 52 00 binko.hbn@diakoniewerk-son-hbn.de www.binko-hildburghausen.de Diakoniewerk der Superintendenturen Sonneberg und Hildburghausen/Eisfeld e. V.
Sprechzeiten	Montag bis Donnerstag 09:00–14:00 Uhr Freitag nach Vereinbarung
Wie kann ich mich ehrenamtlich engagieren?	Unterstützung bei der Durchführung von Veranstaltungen, Leitung und Durchführung von Informationsveranstaltungen für interessierte Frauen



Den Tod nicht totschweigen – trauernden Kindern und Jugendlichen offen begegnen

Was?	Prozessbegleitung / Beratung
Wie lange/oft?	bedarfsabhängig
Wozu?	⇒ Abschied nehmenden und trauernden Kindern und Jugendlichen offen und sicher begegnen ⇒ verschiedene Trauerformen erkennen und in den Alltag integrieren ⇒ Begleitung und Beratung in akuten Trauersituationen
Woraus besteht das Angebot? (Inhalte)	Trauernden Kindern und Jugendlichen zu begegnen, ist nicht immer leicht. Eigene Betroffenheit lähmt oft zusätzlich. Gemeinsam erarbeiten wir Möglichkeiten, die Trauergefühle des Kindes in den Familienalltag zu integrieren ohne wegzusehen. Unter dem Motto: „Hilf mir, wenn ich traurig bin!“ suchen und finden wir einfache und kreative Wege, dem Kind/Jugendlichen zu zeigen: Deine Trauer hat hier einen Platz.
Für wen?	Eltern, Kinder/Jugendliche, Angehörige
Wie teuer?	Begleitung und Beratung in akuten Fällen ehrenamtlich
Wohin wende ich mich? An wen? Adresse Telefon Mobil E-Mail Homepage	Hospizverein Emmaus Hildburghausen e. V. Frau Müller Obere Markstraße 26, 98646 Hildburghausen (0 36 85) 4 13 59 74 (01 60) 91 92 69 95 info@hospiz-hbn.de www.hospiz-hbn.de  HOSPIZVEREIN EMMAUS e.V. HILDBURGHHAUSEN
Büroöffnungszeiten	Dienstag 10:00–14:00 Uhr Mittwoch 13:00–17:00 Uhr außerhalb dieser Zeiten auf Anfrage Termine nach Vereinbarung in Akutfällen Kontaktaufnahme über das Bereitschaftshandy
Wie kann ich mich ehrenamtlich engagieren?	Ausbildung zum/zur ehrenamtlichen Trauerbegleiter*in über den Hospizverein möglich, Informationsgespräche auf Anfrage

Eine für alle – Ergänzende unabhängige Teilhabeberatung	
Was?	Beratungsgespräche (Peer Counseling)
Wie lange/oft?	individuell
Wann?	Termine vor Ort/Hausbesuche nach telefonischer oder digitaler Absprache jederzeit möglich
Wozu?	⇒ Unterstützung und Beratung von allen Menschen mit Behinderungen und von Behinderung bedrohten Personen sowie deren Eltern und Angehörigen – unabhängig, neutral und niederschwellig ⇒ Stärkung der Selbstbestimmung – umfasst alle Teilhabe-Beeinträchtigungen und alle Themen des Sozialgesetzbuches (SGB)
Woraus besteht das Angebot? (Inhalte)	Die EUTB unterstützt in Fragen zur Teilhabe, z.B. Assistenz, Hilfsmittel, Persönliches Budget, Anträge.
Für wen?	• Menschen mit Behinderungen • von Behinderung bedrohte Menschen • Ratsuchende • Angehörige egal welchen Alters
Wie teuer?	kostenlos
Wohin wende ich mich?	Ergänzende unabhängige Teilhabeberatung (EUTB)
An wen?	Südthüringen
Adresse	Frau Birke Marktstraße 48 98646 Hildburghausen (01 79) 4 10 84 95 jana.birke.eutb@vsbi-online.de www.teilhabeberatung.de
Mobil	
E-Mail	
Homepage	
Träger	Verein zur sozialen und beruflichen Integration e. V.
Wie kann ich mich ehrenamtlich engagieren?	in einer Betroffenen-Vertretung / Behindertenbeirat



Eltern- und Familienberatung	
Was?	• Beratungsgespräche vor Ort (ggf. auch bei Ihnen zu Hause) • Videoberatung • Elternkurs „twsd-family fit“ zur Vermittlung von praktischen Erziehungsmethoden
Wie lange/oft?	Beratung: jeweils 50–60 Minuten (Die Dauer ist individuell verschieden und von der Zielstellung abhängig.) Kurs: 15 Einheiten (1 Termin (1 ½ Stunden) pro Woche)
Wann?	nach Terminvereinbarung
Wozu?	Unterstützung in Krisensituationen und schwierigen Lebenslagen
Woraus besteht das Angebot? (Inhalte)	Mögliche Themen können sein: • Beratung in Erziehungsfragen • Partnerschaftskonfliktberatung • Unterstützung bei familiären Konflikten • Beratung im Umgang mit Trennung und Scheidung, ggf. durch zwei Berater*innen • Pflegeelternberatung • bedarfsweise Intelligenz- und Teilleistungsstörungsdiagnostik für Kinder und Jugendliche als Beratungsgrundlage • Durchführung von begleiteten Umgängen
Für wen?	Eltern, Familien und andere Betreuungs- und Bezugspersonen
Wie teuer?	kostenlos
Wohin wende ich mich? Adresse	Eltern-, Jugend- und Familienberatungsstelle Geschwister-Scholl-Straße 10 98646 Hildburghausen
Telefon	(0 36 85) 4 04 45 82
Fax	(0 36 85) 4 05 18 17
E-Mail	ezb.hildburghausen@twsd-tt.de
Träger	Trägerwerk Soziale Dienste in Thüringen GmbH
Öffnungszeiten	Montag 09:30–12:30 Uhr Dienstag 09:30–12:20 Uhr und 13:00–18:00 Uhr Donnerstag 09:30–12:30 Uhr und 13:00–16:00 Uhr weitere Termine nach Vereinbarung
Übrigens	Die Anmeldung ist persönlich während der Öffnungszeiten, telefonisch oder per E-Mail möglich. Nach vorheriger Absprache können wir Ihr(e) Kind(er) während des Beratungsgesprächs vor Ort betreuen.



Trägerwerk
Soziale Dienste
Thüringen

Elternsein.info	
Was?	ein Onlineportal
Wie lange/oft/wann?	individuell
Wozu?	Unterstützung mit Infos und Hinweisen zu Beratungsangeboten im Alltag mit Kindern
Woraus besteht das Angebot? (Inhalte)	Die Seite informiert über die Angebote der Frühen Hilfen, früh-kindliches Schreien und die Gefahren des Schüttelns von Babys. Sie unterstützt zudem bei der Suche nach Frühen Hilfen und Schreiambulanzen vor Ort. Weiterhin hält sie Ideen, um Krisen zu bewältigen, bereit.
Für wen?	• werdende Eltern • Mütter, Väter und Betreuungspersonen von Kindern bis 3 Jahre • weitere Personen, die mit Kindern bis 3 Jahre zu tun haben
Wie teuer?	kostenlos
Wohin wende ich mich?	Nutzung über www.elternsein.info direkt möglich
Träger/Anbieter	Nationales Zentrum Frühe Hilfen (NZFH) in der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA)
Ansprechpartner*in	Frau Paul
Adresse	Maarweg 149–161, 50825 Köln
Telefon	(02 21) 89 92-0
Fax	(02 21) 89 92-3 00
E-Mail	redaktion@fruehehilfen.de
Kooperationspartner	Deutsches Jugendinstitut
Übrigens	... sind wir auch auf Instagram zu finden unter www.instagram.com/elternsein_info/
Anmerkung	gefördert vom Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend



Familienplanung, Schwangerschaft und Geburt  	
Was?	Onlineportale rund um die Themen Verhütung, Familienplanung, Schwangerschaft und Geburt sowie die erste Zeit mit dem Kind
Wie lange/oft/wann?	individuell
Wozu?	zur Vermeidung und Bewältigung von Schwangerschaftskonflikten
Woraus besteht das Angebot? (Inhalte)	Je nach Interesse finden Sie Informationen in fünf verschiedenen Themenkanälen: „Schwangerschaft und Geburt“, „Verhütung“, „Kinderwunsch“, „Schwangerschaftskonflikt“ und „Beratung & Hilfen“. Der sechste Kanal „Jung und schwanger“ richtet sich speziell an Jugendliche und junge Erwachsene. Die umfassenden Informationen sind in Form von Artikeln, Erfahrungsberichten, Interviews mit Expert*innen, Videos und Checklisten aufbereitet. Eine Beratungsstellensuche mit ausführlichen Informationen zu Schwangerschafts(konflikt)beratungsstellen in ganz Deutschland bietet Ratsuchenden zudem die Möglichkeit, schnell und gezielt eine Beratungsstelle in räumlicher Nähe zu finden. Sie finden im Bereich „Infomaterial & Service“ eine Übersicht zu kostenlos bestellbaren Broschüren und Materialien zu o.g. Themen.
Für wen?	(junge) Erwachsene in unterschiedlichen Lebenssituationen
Wie teuer?	kostenlos
Wohin wende ich mich?	Nutzung über www.familienplanung.de und www.jung-und-schwanger.de direkt möglich
Träger/Anbieter	Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) Referat S2 Familienplanung und Verhütung
Ansprechpartner*in Adresse	Frau Paschke Maarweg 149–161 50825 Köln
Telefon	(02 21) 89 92-0
Fax	(02 21) 89 92-3 00
E-Mail	familienplanung@bzga.de
Übrigens	 Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung Alle Informationen in den Onlineportalen und Print-Medien sind qualitätsgesichert und frei von kommerziellen Interessen. Die BZgA gewährleistet durch ein komplexes Qualitätssicherungssystem, dass die bereitgestellten Informationen wissenschaftlich belegt und geprüft sind. Die getroffenen Aussagen stützen sich auf wissenschaftliche Studien und Analysen.

Familienunterstützender Dienst	
Was?	Einzel- oder Gruppenbetreuung
Wie lange/oft?	nach Bedarf
Wo?	Eine Betreuung ist sowohl im eigenen häuslichen Umfeld, außerhalb der eigenen Wohnung als auch in den Räumlichkeiten des Diakoniewerkes möglich und gilt für die Landkreise Sonneberg und Hildburghausen.
Wozu?	Entlastung und Beratung von Familien
Woraus besteht das Angebot? (Inhalte)	• Beratung und Unterstützung der Alltagsstruktur • Gespräche und Zuwendung zur Stabilisierung der Psyche • Begleitung zu Arztterminen, Einkäufen, Veranstaltungen und bei Spaziergängen • Hilfestellung bei der Freizeitgestaltung/Freizeitaktivitäten • Gedächtnistraining zur Festigung von Alltagsstrukturen • glaubensbezogene Begleitung • hauswirtschaftliche Unterstützung bei Bedarf • Anregung und Hilfe bei sozialen Kontakten u.a.
Für wen?	Familien, aber auch Einzelpersonen, die Unterstützung und Hilfestellungen im Alltag benötigen: • Eltern von Kindern/Jugendlichen mit Behinderung bis 18 Jahre • Erwachsene mit Behinderung ab 18 Jahren • Senior*innen und pflegebedürftige Menschen
Wie teuer?	Bei einem vorliegenden Pflegegrad kann die Leistung direkt mit der Pflegekasse abgerechnet werden. Die Abrechnung erfolgt über den Entlastungsbetrag und die Verhinderungspflege. Ansonsten gelten unsere jeweils gültigen Abrechnungssätze, die wir Ihnen auf Anfrage gern mitteilen.
Übrigens	Die Art der Betreuung hängt vom Betreuungsaufwand des Angehörigen ab und wird von Fall zu Fall abgestimmt.
Wohin wende ich mich? An wen? Adresse Mobil E-Mail Homepage	Familienunterstützender Dienst Frau Böttcher Breiter Rasen 2, 98646 Hildburghausen 0173 1 66 22 31 fud@diakoniewerk-son-hbn.de www.diakoniewerk-son-hbn.de/index.php/familienunterstuetzender-dienst
Träger	 Diakoniewerk der Superintendenturen Sonneberg und Hildburghausen/Eisfeld e. V.
Wie kann ich mich ehrenamtlich engagieren?	Die Aufgaben im Ehrenamt sind z.B. die Unterstützung im Alltag, Begleitung zu Arztterminen, Einkaufsbegleitung und Gespräche mit den Klient*innen.

H²HIBU Sozialkaufhaus und Cent-Laden	
Was?	Angebot von gebrauchten Möbeln und Haushaltsgegenständen bzw. gespendeten Lebensmitteln: • gebrauchte Möbel aller Art sowie weitere Einrichtungsgegenstände, Haushalts-Elektrogeräte, Fahrräder, Kleidung und sonstige Textilien, Hausrat und Bücher • Umzüge, Haushaltsauflösungen, Entrümpelungen • Lebensmittel
Wie lange/oft?	dauerhaftes Angebot, nach Bedarf
Wozu?	⇒ Menschen in Notlagen, mit kleinem Geldbeutel und in schwierigen sozialen Situationen schnell und günstig beim Alltagsbedarf helfen ⇒ erheblicher Beitrag zur Sperrmüllvermeidung und somit zur Schonung der Umwelt
Für wen?	einkommensschwache Bürger*innen wie etwa ALG II-, Sozialhilfe- oder Wohngeld-Empfänger*innen, Asylbewerber*innen, Bedürftige Wenn Sie einen entsprechenden Sozialleistungsnachweis vorlegen, bekommen Sie eine Berechtigungskarte ausgestellt.
Wie teuer?	sehr günstige Produktpreise
Wohin wende ich mich? An wen? Adresse Telefon; Fax E-Mail Homepage	H²HIBU und Cent-Laden Herrn Müller Obere Braugasse 29, 98646 Hildburghausen (0 36 85) 4 05 02 82; (0 36 85) 4 05 02 86 hbn@punds.info http://service.punds.info
Träger	P&S Service GmbH
Öffnungszeiten	H²HIBU Sozialkaufhaus: Montag bis Freitag 09:00–18:00 Uhr Cent-Laden: Montag und Donnerstag 09:00–14:00 Uhr, Dienstag, Mittwoch und Freitag 09:30–15:30 Uhr
Wie kann ich mich ehrenamtlich engagieren?	Ehrenamtliche Mitarbeit ist im Verkauf, in der Spendensammlung auf den Fahrzeugen und in der Reinigung der Spenden möglich.



Hospizbegleitung – den Tagen mehr Leben geben	
Was?	Begleitung und Beratung
Wie lange/oft?	bedarfsabhängig
Wozu?	Mit Erhalt einer schweren, lebensverkürzenden Diagnose ändert sich oft alles. ⇒ Betroffene haben Unterstützung durch vermittelte palliative Hilfsangebote. ⇒ Begleitung durch ehrenamtliche Hospizbegleiter*innen möglich
Woraus besteht das Angebot? (Inhalte)	<i>Es geht nicht darum, dem Leben mehr Tage zu geben, sondern den Tagen mehr Leben.</i> (Cicely Saunders) Gemeinsam mit unseren fast 30 geschulten Hospizbegleiter*innen sind wir Ihr Ansprechpartner für alle Fragen und Sorgen rund um ein würdevolles Abschiednehmen in der letzten Lebensphase. Wir informieren Sie zu Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht und zu den Möglichkeiten einer palliativen Versorgung an Ihrem Wunschort. Wir begleiten Sie und Ihre Angehörigen in der letzten Lebensphase und darüber hinaus. Bei uns erhalten Sie alle wichtigen Informationen über ein würdevolles Abschiednehmen – von Palliativvorsorge über Sterbe- und Trauerbegleitung bis hin zu Vorträgen und Fortbildungen über die Hospizarbeit.
Für wen?	schwerkranke und sterbende Menschen und deren Angehörige
Wie teuer?	Begleitung und Beratung ehrenamtlich, Spenden erwünscht
Wohin wende ich mich? An wen? Adresse Telefon Mobil E-Mail Homepage	Ambulanter Hospizdienst Frau Müller / Frau Jakubek Obere Markstraße 26, 98646 Hildburghausen (0 36 85) 4 13 59 74 (01 60) 91 92 69 95 info@hospiz-hbn.de www.hospiz-hbn.de  HOSPIZVEREIN EMMAUS e.V. HILDBURGHAUSEN Träger Hospizverein Emmaus Hildburghausen e. V.
Büroöffnungszeiten	Dienstag 10:00–14:00 Uhr Mittwoch 13:00–17:00 Uhr außerhalb dieser Zeiten auf Anfrage Termine nach Vereinbarung
Übrigens	... können Sie uns in Akutfällen über das Bereitschaftshandy erreichen.
Wie kann ich mich ehrenamtlich engagieren?	Der Hospizverein bildet jährlich ehrenamtliche Hospizbegleiter*innen aus – Informationen dazu jederzeit über das Hospizbüro.

Kleiderkammer	
Was?	Angebot von Secondhandkleidung: • gut erhaltene Kleider, Hosen, Jacken und Mäntel • gut erhaltene Schuhe und Stiefel für den Sommer/Winter • Wäsche, Bettzeug und Decken und vieles andere mehr
Wie lange/oft?	nach Bedarf
Wozu?	schnelle und unbürokratische Hilfe
Für wen?	Menschen in Notlagen und schwierigen sozialen Situationen
Wie teuer?	ein geringer Obolus, vor Ort zu erfragen
Wohin wende ich mich? An wen? Adresse Telefon; Fax E-Mail	DRK Kreisverband Hildburghausen e. V. Herrn Trautwein Seminarstraße 28 (Eingang im Hof) 98646 Hildburghausen (0 36 85) 6 76 94 78; (0 36 85) 6 76 94 75 info@drk-hildburghausen.de
Öffnungszeiten	Dienstag, Donnerstag 09:00–12:00 Uhr und 12:30–15:00 Uhr
Übrigens	Wir freuen uns auch über Ihre Kleiderspenden, die Sie gerne persönlich von Montag bis Donnerstag 09:00–15:00 Uhr bei uns abgeben können. Sollten Sie eine größere Menge an Kleidungsstücken haben, ist eine Abholung nach Absprache kein Problem. Nehmen Sie dafür bitte Kontakt mit uns auf unter (0 36 85) 6 76 97 76.
Wie kann ich mich ehrenamtlich engagieren?	bei der Sammlung sowie der Sortierung der gespendeten Textilien, Kontakt über Herrn Trautwein



© DRK Kreisverband Hildburghausen e. V. Kleiderkammer

Kleiderlädchen	
Was?	Angebot von Secondhandkleidung: gut erhaltene Kleidung, Schuhwerk, Baby- und Kinderkleidung, Textilien des täglichen Bedarfs und vieles mehr
Wie lange/oft?	individuell
Wozu?	Menschen in Notlagen und schwierigen sozialen Situationen schnell und unbürokratisch helfen
Für wen?	• arbeitslose und von Arbeitslosigkeit bedrohte Menschen • Asylbewerber*innen • Migrant*innen • Nichtsesshafte • Menschen mit geringen Einkommen
Wie teuer?	ein geringer Obolus, vor Ort zu erfragen
Wohin wende ich mich? An wen? Adresse Telefon; Fax E-Mail	Intergeneratives Nachbarschaftszentrum Hildburghausen (IGN) Frau Schneider / Frau Gottwald Obere Marktstraße 33, 98646 Hildburghausen (0 36 85) 40 37 78 IGN-Hildburghausen@t-online.de
Träger	TALISA e. V.
Öffnungszeiten	Montag bis Freitag 08:00–17:00 Uhr
Wie kann ich mich ehrenamtlich engagieren?	Schwerpunkte unserer ehrenamtlichen Tätigkeit sind das Sortieren der abgegebenen Kleiderspenden und deren Qualitätsbewertung, Prüfen der Wiederverwertbarkeit, das Sortieren für evtl. notwendige Ausbesserungsarbeiten und deren Durchführung, die Ausgabe, die Vorbereitungsarbeiten für den Abtransport nicht verwertbarer Materialien. Im IGN können Sie mithelfen bei Veranstaltungen oder Kinderkreativkurse durchführen.



© TALISA e. V. Intergeneratives Nachbarschaftszentrum

Koordinationsstelle Frühe Hilfen	
Was?	• Information, Erstberatung und Vermittlung von Eltern zu örtlichen Angeboten der Beratung und Hilfe in Fragen von Schwangerschaft, Geburt und Entwicklung des Kindes in den ersten Lebensjahren • Aufbau, Koordination und Weiterentwicklung von multiprofessionellen Netzwerkstrukturen der Frühen Hilfen im Landkreis • Aufbau, Koordination und Weiterentwicklung von ehrenamtlichen Beteiligungsstrukturen im Wirkungskreis der Frühen Hilfen im Landkreis
Wie lange/oft?	individuell
Wann?	Sprechzeiten des Landratsamtes Hildburghausen bzw. individuelle Vereinbarungen mit zuständigen Ansprechpartner*innen
Wozu?	⇒ Unterstützung von Eltern bei der Wahrnehmung ihrer Erziehungsverantwortung / Stärkung elterlicher Beziehungs- und Versorgungskompetenz ⇒ Schutz und Förderung der körperlichen, geistigen und seelischen Entwicklung des Kindes bereits ab der Schwangerschaft ⇒ frühzeitiges Erkennen psychosozialer Belastungssituationen von Eltern / Risiken für kindliche Entwicklung mit Angebot niedrigschwelliger, bedarfsgerechter Unterstützungsleistungen vor Ort
Woraus besteht das Angebot? (Inhalte)	• Information, Erstberatung und Vermittlung von Eltern zu örtlichen Angeboten der Beratung und Hilfe in Fragen von Schwangerschaft, Geburt und Entwicklung des Kindes in den ersten Lebensjahren gem. § 2 KKG • Beratung von Eltern zur Teilnahme an Vorsorgeuntersuchungen gem. ThürFKG • Vermittlung und Koordination von Familienhebammen / Familien-Gesundheits-Kinder-Krankenpflegenden gem. § 3 KKG • Maßnahmen der Netzwerkarbeit und Öffentlichkeitsarbeit der Frühen Hilfen im Landkreis Hildburghausen gem. § 3 KKG
Für wen?	• Eltern / Kinder ab Beginn der Schwangerschaft bis zum 3. Lebensjahr • Fachkräfte / Organisationen / Institutionen im Wirkungskreis Frühe Hilfen (u.a. gem. § 3 KKG) • Ehrenamtliche
Wie teuer?	kostenlos
Wohin wende ich mich? An wen? Adresse Telefon E-Mail Träger	Jugendamt – Koordinationsstelle Frühe Hilfen Herrn Röhl Wiesenstraße 18, 98646 Hildburghausen (0 36 85) 4 45-3 68 roehl@lrahbn.thueringen.de  Jugendamt LANDKREIS HILDBURGHAUSEN Landkreis Hildburghausen

Koordinationsstelle Kinderschutz	
Was?	• Beratung • Koordination • Netzwerkarbeit • Öffentlichkeitsarbeit
Wie lange/oft?	je nach Bedarf
Wann?	Sprechzeiten des Landratsamtes Hildburghausen bzw. individuelle Terminvereinbarungen mit zuständigen Ansprechpartner*innen
Wozu?	Sicherung des gesunden Aufwachsens von Kindern, deren Rechte auf Schutz, Förderung und Teilhabe in der Gesellschaft
Woraus besteht das Angebot? (Inhalte)	• Präventionsangebote bzgl. Kinderschutz (Bsp. Kinderschutzparcours) • Beratung von Fachkräften / Organisationen / Institutionen bzgl. Kinderschutz • Bearbeitung von meldepflichtigen Vorkommnissen (Kindeswohlgefährdungen) • Netzwerkarbeit und Öffentlichkeitsarbeit im Netzwerk Kinderschutz • Koordination und Vermittlung „insoweit erfahrener Fachkräfte (IseF)“ gem. § 8a SGB VIII, § 4 KKG
Für wen?	• Kinder und Jugendliche im Alter von 0 bis 18 Jahren • Eltern/Sorgeberechtigte • Fachkräfte / Organisationen / Institutionen
Wie teuer?	kostenlos
Wohin wende ich mich? An wen? Adresse Telefon E-Mail Träger	Jugendamt – Koordinationsstelle Kinderschutz Frau Ulrich / Frau Reinhardt Wiesenstraße 18 98646 Hildburghausen (0 36 85) 4 45-4 43 bzw. -4 39 ulricha@lrahbn.thueringen.de bzw. reinhardt@lrahbn.thueringen.de  Landkreis Hildburghausen

Kreissenorenbüro	
Was?	• niederschwellige Beratungsgespräche • Netzwerkarbeit
Wie lange/oft?	individuell / bedarfsabhängig
Wann?	nach vorheriger Terminvereinbarung
Wozu?	⇒ Verbesserung von Teilhabechancen von Senior*innen ⇒ Aufklärung und Beratung für die ältere Generation ⇒ Wahrnehmung der Zielgruppe Senior*innen stärken ⇒ (Mit-)Arbeit an lösungsorientierten Prozessen
Woraus besteht das Angebot? (Inhalte)	• Vorhalten von Informationen • entlastende Gespräche • Kontakt zu Fachstellen und Vermittlung dorthin • Projekt- und Lobbyarbeit
Für wen?	Senior*innen und deren Angehörige
Wie teuer?	kostenfrei
Wohin wende ich mich? An wen? Adresse Telefon E-Mail Homepage Träger	Kreissenorenbüro Hildburghausen Frau Sittig Obere Marktstraße 43 98646 Hildburghausen (0 36 85) 4 06 10 15 seniorenbuero.hbn@diakoniewerk-son-hbn.de kreissenorenbuero-hildburghausen.de Diakoniewerkes der Superintendenturen Sonneberg und Hildburghausen/Eisfeld e. V.
Büro- und Kontaktzeiten	in der Regel: Montag 12:00–16:00 Uhr Dienstag bis Freitag 08:00–12:00 Uhr und nach Vereinbarung
Anmerkung	gefördert durch das Landesprogramm „Solidarisches Zusammenleben der Generationen“ und den Landkreis Hildburghausen



Kurberatung und -vermittlung		
Was?	Beratungsgespräche	
Wie lange/oft?	nach Bedarf	
Wann?	nach Terminvereinbarung	
Wozu?	Sie haben die Bewilligung zu einer Vorsorge- bzw. Rehabilitations- oder Familienerholungs-Maßnahme und einen Platz in einer passenden Klinik (des Müttergenesungswerks).	
Woraus besteht das Angebot? (Inhalte)	• Informationen zu Möglichkeiten von Mutter-Kind-, Vater-Kind-, Mütter- und Väter-Kuren • Unterstützung bei der Antragsstellung, dazu gehören: ○ die Beratung bei der Auswahl der Kurform, des Kurplatzes und der Finanzierung ○ die Beratung bei der Zusammenarbeit mit Krankenkassen, Ärzt*innen, Ämtern usw. ○ die Vermittlung des Kurplatzes ○ Hilfe beim Widerspruchsverfahren • Hilfe bei der Antragstellung von Familienerholung (nur Kreisdiakoniestelle)	
Für wen?	• Mütter und Väter von/mit Kindern bis zum 12. bzw. 14. Lebensjahr • pflegende Angehörige	
Wie teuer?	kostenlos	
Wohin wende ich mich?	Kreisdiakoniestelle Hildburghausen/Eisfeld	Schwangerschafts- u. Schwangerschaftskonfliktberatungsstelle Suhl-Hildburghausen
An wen?	Frau Komorowski	Coburger Straße 13a
Adresse	Immanuel-Kant-Platz 3	98646 Hildburghausen
Telefon	(0 36 85) 70 26 95	(0 36 85) 40 46 10
Fax	(0 36 85) 4 04 88	(0 36 85) 40 97 97
E-Mail	kreisstelle.hbn@diakoniewerk-son-hbn.de	skb-hibu@diakonie-henneberg.de
Träger	Diakoniewerk der Superintendenturen Sonneberg und Hildburghausen/Eisfeld e. V.	Diakonisches Werk Henneberger Land e. V.
	 Diakonie	 Diakonie Henneberger Land

Letzte-Hilfe-Kurs – das kleine 1x1 des Sterbens	
Was?	Kurs
Wie lange/wann?	4 Stunden, nach Terminankündigung bzw. -vereinbarung
Wo?	Der Kurs wird von uns regelmäßig angeboten oder ist für Gruppen, Firmen oder Vereine als Inhouseschulung zu buchen. Unsere Koordinatorinnen informieren Sie gerne dazu!
Wozu?	Das Lebensende und Sterben unserer Angehörigen, Freund*innen und Nachbar*innen macht uns oft hilflos, denn uraltes Wissen zum Sterbegeleit ist mit der Industrialisierung schleichend verloren gegangen. Um dieses Wissen zurückzugewinnen, bieten wir einen Kurzkurs zur „Letzten Hilfe“ an.
Woraus besteht das Angebot? (Inhalte)	Hier lernen Sie, was Sie für die Ihnen Nahestehenden am Ende des Lebens tun können. Wir vermitteln dabei Basiswissen und Orientierungen und einfache Handgriffe. Sterbebegleitung ist keine Wissenschaft, sondern auch in der Familie und der Nachbarschaft möglich. Wir möchten Ihnen Grundwissen an die Hand geben und Sie ermutigen, sich Sterbenden zuzuwenden. Denn Zuwendung ist das, was wir alle am Ende des Lebens am meisten brauchen. Der Abschied vom Leben ist der schwerste, den die Lebensreise für einen Menschen bereithält. Deshalb braucht es, wie auf allen schweren Wegen, jemanden, der dem/der Sterbenden die Hand reicht. Diese Hand zu reichen erfordert nur ein bisschen Mut und Wissen. In unseren Letzte-Hilfe-Kursen vermitteln wir beides. (Auszug aus „Was man in einem Letzte-Hilfe-Kurs lernt“, letztehilfe.info)
Für wen?	interessierte Bürger*innen, auch im Kontext von Unternehmen und Einrichtungen
Wie teuer?	nach Absprache
Wohin wende ich mich? An wen? Adresse Telefon Mobil E-Mail Homepage	Hospizverein Emmaus Hildburghausen e. V. Frau Müller / Frau Jakubek Obere Markstraße 26, 98646 Hildburghausen (0 36 85) 4 13 59 74 (01 60) 91 92 69 95 info@hospiz-hbn.de www.hospiz-hbn.de  HOSPIZVEREIN EMMAUS e.V. HILDBURGHHAUSEN
Büroöffnungszeiten	Dienstag 10:00–14:00 Uhr Mittwoch 13:00–17:00 Uhr außerhalb dieser Zeiten auf Anfrage Termine nach Vereinbarung

Migrationsberatung für erwachsene Zuwanderer*innen	
Was?	Beratungsgespräche (Online-, Telefon- und Präsenztermine möglich)
Wie lange/oft?	individuell / bedarfsabhängig
Wozu?	ein wichtiger Beitrag für die Integration und die ökonomische, soziale, kulturelle und politische Teilhabe von Einwanderer*innen in Form von ⇒ bedarfsorientierter Integrationsbegleitung ⇒ Einzel- und Familienberatung ⇒ Vermittlung zu anderen Fach- und Beratungsdiensten ⇒ Hilfe bei Fragen zu Arbeit und sozialer Versorgung ⇒ Beratung in ausländerrechtlichen und aufenthaltsrechtlichen Fragen ⇒ Unterstützung bei der Anerkennung ausländischer Bildungsabschlüsse ⇒ Rückkehrberatung ⇒ Vermittlung zwischen Kulturen
Woraus besteht das Angebot? (Inhalte)	Die Migrationsberatung unterstützt Einwanderer*innen, die ihren Aufenthaltstitel erhalten haben, bei grundlegenden persönlichen Fragen: • Wo kann ich Deutsch lernen? • Darf ich an einem Integrationskurs teilnehmen und wenn ja, wo? • Wie finde ich eine Wohnung? • Wo bekomme ich finanzielle Unterstützung? • Darf ich meine Familie nach Deutschland holen und wie? • Kann ich mit meiner Ausbildung in Deutschland arbeiten? • Wo finde ich eine Berufsausbildung, welche Ausbildung passt zu mir? • Welche Rechte und Pflichten habe ich? Die Beratung und Begleitung von Ratsuchenden durch die MBE erfolgt auf Grundlage des Zuwanderungsgesetzes gemäß § 75 Nr. 9 in Verbindung mit § 45 Abs. 1 des Aufenthaltsgesetzes und § 9 Abs. 5 Buchst. b des Gesetzes über die Angelegenheiten der vertriebenen Flüchtlinge.
Für wen?	Neuzuwanderer*innen ab 27 Jahren: Spätaussiedler*innen, Ausländer*innen mit festen Aufenthaltstiteln sowie deren Angehörige
Wie teuer?	kostenlos
Wohin wende ich mich? An wen? Adresse Telefon; Fax E-Mail Homepage Träger	Migrationsberatung für erwachsene Zuwanderer Frau Dell Friedrich-Rückert-Straße 14-18 98646 Hildburghausen (0 36 85) 4 06 97 11; (0 36 85) 4 06 97 12 mbe.hildburghausen@awo-sonneberg.de www.awo-sonneberg.de/migration  MBE Migrationsberatung für erwachsene Zuwanderer Arbeiterwohlfahrt (AWO) Kreisverband Sonneberg e. V.
Beratungszeiten	Montag bis Donnerstag – nur nach vorheriger Terminvereinbarung
Anmerkung	gefördert durch das Bundesministerium des Innern, für Bau und Heimat; koordiniert durch das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge

Netzwerkkoordination im Bereich Neuzugewanderter	
Was?	• Beratung • Koordinationsstelle des Netzwerks Integration-Migration
Wie lange/oft?	individuell
Wann?	erreichbar im Rahmen der Sprechzeiten des Landratsamtes bzw. individuelle Terminabsprachen möglich
Wozu?	⇒ Information und Aufklärung über die Themen „Migration“ und „Integration“ im Landkreis Hildburghausen ⇒ Optimierung vorhandener Ressourcen ⇒ Auf- und Ausbau eines lokalen interdisziplinären Netzwerkes zur Integration Neuzugewanderter ⇒ Organisation der Netzwerktreffen sowie netzwerkbezogenen Veranstaltungen und Fortbildungen ⇒ Bestandsaufnahme vorhandener Hilfen und involvierter Institutionen im Landkreis ⇒ Mitarbeit in Netzwerken auf Landes- und Bundesebene
Woraus besteht das Angebot? (Inhalte)	• Ansprechpartner für Fragen und Anregungen rund um die Themen „Migration“ und „Integration“ • Förderung der Vernetzung und Zusammenarbeit beteiligter Institutionen und Initiativen • Öffentlichkeitsarbeit • Ansprechpartner und Koordination im Bereich Ehrenamt
Für wen?	• Jung und Alt • Einzelpersonen oder Gruppen • Schulen, Vereine, Verbände • Unternehmen
Wie teuer?	kostenlos
Wohin wende ich mich? An wen? Adresse Telefon; Fax E-Mail Homepage	Amt für Migration – Koordinationsstelle Migration Frau Meißner Wiesenstraße 18, 98646 Hildburghausen (0 36 85) 4 45-3 28; (0 36 85) 4 45-4 93 28 integration@lrahbn.thueringen.de www.integration-hildburghausen.de
Träger	Landkreis Hildburghausen
Übrigens	Wir arbeiten zusammen mit: Ehrenamtlichen, freien Trägern, Initiativen, Interessenvertretungen/-verbänden, staatlichen Einrichtungen und Verwaltungen.
Wie kann ich mich ehrenamtlich engagieren?	Sowohl Vereine, Initiativen als auch Einzelpersonen können Familien oder einzelne Personen (aus anderen Kulturen) begleiten und sie unterstützen bei der Bewältigung von Alltagssituationen. Umfang und Einsatzfeld stimmen wir individuell ab.



Pflegeberatung	
Was?	Beratungsgespräche
Wie lange/oft?	je nach Bedarf
Wann?	Sprechzeiten des Landratsamtes bzw. individuelle Vereinbarungen mit der unten genannten Ansprechpartnerin
Wozu?	Leistungen der Hilfe zur Pflege werden vorrangig durch die gesetzlichen oder privaten Pflegeversicherungen erbracht. Dennoch kann es sein, dass die Sach- oder Geldleistungen für eine notwendige und erforderliche Versorgung nicht ausreichen. ⇒ Sie haben Informationen, ... ✓ welche Leistungen es gibt. ✓ wer Leistungen erbringt. ✓ wo Leistungen erbracht werden. ✓ bei wem man was beantragen kann.
Woraus besteht das Angebot? (Inhalte)	• allgemeine Beratung rund um das Thema Pflege im Zusammenhang mit Leistungen des Sozialamtes sowie zu den unterschiedlichen Versorgungs- und Unterstützungsmöglichkeiten • Vermittlung von Kontakten, wenn andere Leistungsträger zuständig sind • Feststellung zu Art, Maß und konkretem Umfang der Leistungen der Hilfe zur Pflege bei Hilfsbedürftigkeit nach SGB XII
Für wen?	Pflegebedürftige selbst und deren Angehörige
Wie teuer?	kostenlos
Wohin wende ich mich? An wen? Adresse Telefon Fax E-Mail Homepage Träger	Sozialamt – Sachgebiet Sozialhilfe Frau Patzelt Wiesenstraße 18 98646 Hildburghausen (0 36 85) 4 45-3 98 (0 36 85) 4 45-5 01 patzelt@lrahbn.thueringen.de www.landkreis-hildburghausen.de Landkreis Hildburghausen 

Rechtliche Betreuung und Vorsorgevollmacht

Was?	Begleitung und Beratung
Wie lange/oft?	je nach Bedarf
Wann?	Sprechzeiten des Landratsamtes bzw. individuelle Vereinbarungen mit den unten genannten Ansprechpartner*innen
Wozu?	⇒ Sie legen rechtzeitig selbst fest, wer für Sie in einem Fall der Verhinderung (wenn Sie selbst nicht dazu imstande sind), Entscheidungen treffen soll. ⇒ Sie sind auf Ihre Tätigkeit als ehrenamtliche*r oder Berufsbetreuer*in vorbereitet. ⇒ Sie haben einen Ansprechpartner bei Hinweisen und Anzeigen, wenn Sie oder ein*e Angehörige, Nachbar*in, Bekannte*r, ... wegen psychischer Krankheit oder körperlicher, geistiger oder seelischer Behinderungen die eigenen Angelegenheiten ganz oder teilweise nicht (mehr) selbst regeln kann.
Woraus besteht das Angebot? (Inhalte)	Die Betreuungsbehörde hat im Wesentlichen folgende Aufgabenbereiche: • Aufgaben im Vorfeld von Betreuungen (Beratung und Unterstützung von Betreuer*innen, Mitwirkung bei der Aus- und Fortbildung von Betreuer*innen) • Betreuungsgerichtshilfe (Sachverhaltsermittlung für das Gericht, Benennung von Betreuer*innen und Verfahrenspfleger*innen gegenüber dem Gericht, Beschwerderechte gegen Gerichtsentscheidungen, Vorführungsaufgaben) • öffentliche Beglaubigungen von Unterschriften und Handzeichen unter Vorsorgevollmachten und Betreuungsverfügungen • Führung von rechtlichen Betreuungen und Verfahrenspflegschaften („Behördenbetreuer*in“)
Für wen?	Erwachsene
Wie teuer?	kostenlos – Beglaubigung einer Vollmacht 10 €
Wohin wende ich mich? An wen? Adresse Telefon Fax E-Mail Homepage Träger	Sozialamt – Sachgebiet Sozialhilfe / Betreuungsbehörde Frau Flähmig / Frau Kolb Wiesenstraße 18, 98646 Hildburghausen (0 36 85) 4 45-4 34 bzw. - 3 44 (0 36 85) 4 45-5 01 flaehmig@lrahbn.thueringen.de bzw. kolb@lrahbn.thueringen.de www.landkreis-hildburghausen.de  Landkreis Hildburghausen Landkreis Hildburghausen
Wie kann ich mich ehrenamtlich engagieren?	Sie können grundsätzlich ehrenamtliche rechtliche Betreuungen übernehmen. Bewerben Sie sich dafür gerne bei der Betreuungsbehörde!

Schuldner- und Verbraucherinsolvenzberatung	
Was?	• Telefonberatung bei gezielten Fragen • persönliche Beratung
Wie lange/oft?	nach Bedarf
Wann?	nach vorheriger telefonischer oder persönlicher Anmeldung und Terminvereinbarung
Wo?	in der Beratungsstelle
Wozu?	⇒ Überblick über Einnahmen und Ausgaben gewinnen, Einsparungsmöglichkeiten finden ⇒ Sicherung des notwendigen Lebensunterhaltes ⇒ Aufklärung über möglichen Pfändungsschutz ⇒ Klärung der Ursachen der Überschuldungsprobleme, Vorbeugung von Neuverschuldung ⇒ Forderungsüberprüfung ⇒ Erstellung geeigneter Regulierungspläne (auch im Rahmen der Verbraucherinsolvenz) ⇒ Treffen von verbindlichen Vereinbarungen mit den Gläubigern (z.B. Ratenzahlungen, Vergleiche) ⇒ Wege finden, wie Sie mit der Überschuldungssituation besser umgehen können
Woraus besteht das Angebot? (Inhalte)	Beratungsgespräche, ggf. Kontaktaufnahme und Verhandlungen mit Gläubigern, Durchführung außergerichtlicher Vergleiche im Rahmen der Verbraucherinsolvenz, Ausstellen der notwendigen Bescheinigung für das gerichtliche Verbraucherinsolvenzverfahren, Hilfe bei der Antragstellung und Begleitung im Verbraucherinsolvenzverfahren
Für wen?	alle ver- und überschuldeten Personen im Landkreis
Wie teuer?	keine
Wohin wende ich mich? An wen? Adresse Telefon; Fax E-Mail Homepage Träger	Schuldner- und Insolvenzberatungsstelle Frau Krieg / Frau Rottenbach / Frau Bähning / Frau Langner-Schneider Schleusinger Straße 6–8 98646 Hildburghausen (0 36 85) 40 37 31; (0 36 85) 70 56 60 info@frauenakademie-hildburghausen.de www.frauenakademie-hildburghausen.de Frauenakademie Hildburghausen e. V.



Schulsozialarbeit	
Was?	• Arbeiten mit einzelnen jungen Menschen • Arbeit mit Schüler*innen-Gruppen, z.B. (Präventions-)Projekte, soziales Training, Erlebnispädagogik • Krisenintervention • Arbeiten mit Eltern/Sorgeberechtigten (Beratungsgespräche, ggf. mit Vermittlung weiterer Hilfen) • Arbeiten mit im Schulkontext Tätigen • Zusammenarbeit mit Partner*innen in der Bildungslandschaft/im Sozialraum
Wie lange/oft?	individuell / je nach Bedarf
Wann?	nach Terminvereinbarung
Wozu?	⇒ Bewältigung von Problemlagen und Überwindung von individuellen Beeinträchtigungen ⇒ soziale Integration junger Menschen ⇒ Persönlichkeitsentwicklung ⇒ Erwerb von Schlüsselqualifikationen wie z.B. Sozial- und Selbstkompetenzen (Kritikfähigkeit, Entscheidungsfähigkeit, Eigenverantwortlichkeit, Verantwortung gegenüber anderen etc.) ⇒ Entfaltung persönlicher Stärken, Erfahren von Anerkennung und Fähigkeit zur Gestaltung sozialer Prozesse ⇒ Verringerung von Bildungsbenachteiligungen ⇒ Verbesserung der Eltern-Kind- und der Lehrer*in-Schüler*in-Beziehung ⇒ Verbesserung des sozialen Klassen- und Schulklimas sowie des sozialen Umfelds ⇒ Entwicklung neuer (Lebens-)Perspektiven ⇒ Vermeidung von schulischen und biographischen Brüchen ⇒ Intensivierung der Brückenfunktion zwischen den Sozialisationsinstanzen Jugendhilfe, Schule und Familie
Woraus besteht das Angebot? (Inhalte)	• individuelle Gesprächstermine (mögliche Themen: Erziehungs- oder Lernschwierigkeiten) • niedrigschwellige Präventionsangebote i.d.R. in Form von Klassen-Projekten
Für wen?	Neben Schüler*innen richtet sich das Angebot auch an • junge Menschen • Eltern / Sorgeberechtigte • Lehrer*innen und andere betreuende Fachkräfte mit Unterstützungs- und Beratungsbedarf

Wie teuer?	kostenfrei
Organisatorisches	Ob das Gespräch in der Schule oder zuhause stattfindet, sprechen wir zuvor gemeinsam ab.
Wohin wende ich mich?	Die Schulsozialarbeiter*innen mit Kontaktdaten stehen auf der Internetseite www.hbz-hildburghausen.de/schulsozi.htm Weitere Informationen gibt es auch auf einigen Homepages von Schulen. 
Ansprechpartner*in	Herr Schellenberger oder der/die Schulsozialarbeiter*in der Schule vor Ort
Telefon	(0 36 85) 79 23-1 51
E-Mail	schellenberger@hbz-hildburghausen.de
Träger	Hildburghäuser Bildungszentrum e. V.
Anmerkung	gefördert über das Landesprogramm „Schulsozialarbeit in Thüringen“ durch das Ministerium für Bildung, Jugend und Sport des Freistaats Thüringen



© Anne Garti / pixelio.de

Schwangerschafts- und Schwangerschaftskonfliktberatung	
Was?	Beratungsgespräche
Wie lange/oft?	nach Bedarf
Wann?	nach Terminvereinbarung
Wozu?	Sie ... ⇒ haben Informationen zu Schwangerschaft, Geburt, Rechtsansprüchen während der Schwangerschaft, Elternzeit und nach der Geburt. ⇒ treffen verantwortungsvolle Entscheidungen im Schwangerschaftskonflikt. ⇒ kennen (u.a. finanzielle) Hilfsangebote in schwierigen Lebenssituationen. ⇒ haben Ansprechpartner*innen bei Problemen zu den Themen „Liebe“ etc.
Woraus besteht das Angebot? (Inhalte)	• Beratung nach §§ 2, 5 und 6 Schwangerschaftskonfliktgesetz • Informationen zu Hilfsangeboten, Vermittlung von öffentlichen und finanziellen Hilfen (u.a. der Thüringer Stiftung HandInHand für eine Baby-Erstausrüstung)
Für wen?	Einzelpersonen, Paare, Familien
Wie teuer?	kostenlos
Wohin wende ich mich? Adresse Telefon Fax E-Mail Träger	Schwangerschafts- und Schwangerschaftskonfliktberatungsstelle Suhl-Hildburghausen Coburger Straße 13a 98646 Hildburghausen (0 36 85) 40 46 10 (0 36 85) 40 97 97 skb-hibu@diakonie-henneberg.de  Diakonisches Werk Henneberger Land e. V.
Öffnungszeiten	Montag 08:00–13:00 Uhr Dienstag 12:00–17:00 Uhr Mittwoch 08:00–13:00 Uhr Donnerstag 13:00–18:00 Uhr Freitag nach Vereinbarung

Lebenshilfe & Konfliktbewältigung

Beratungsangebot

Sozialberatung	
Was?	Beratungsgespräche
Wie lange/oft?	individuell
Wann?	nach Terminvereinbarung
Wozu?	⇒ Rat und Hilfe ⇒ Unterstützung und Begleitung ⇒ Hilfe zur Selbsthilfe
Woraus besteht das Angebot? (Inhalte)	• Anträge (z.B. für ALG I und ALG II) • Fragen zum Wohngeld • Erstellung von Bewerbungsunterlagen • sonstiger Schriftverkehr • Fragen und Probleme des täglichen Lebens
Für wen?	• arbeitslose und von Arbeitslosigkeit bedrohte Menschen • Migrant*innen • Asylbewerber*innen • Nichtsesshafte • Rentner*innen • Menschen mit geringem Einkommen
Wie teuer?	kostenlos
Wohin wende ich mich?	Intergeneratives Nachbarschaftszentrum Hildburghausen (IGN)
An wen?	Frau Schneider / Frau Gottwald
Adresse	Obere Marktstraße 33, 98646 Hildburghausen
Telefon; Fax	(0 36 85) 40 37 78
E-Mail	IGN-Hildburghausen@t-online.de
Träger	TALISA e. V.
Sprechzeiten	Montag bis Freitag 08:00–15:00 Uhr



© Kurt F. Domnik / pixelio.de

Sozialpsychiatrischer Dienst	
Was?	Beratungsgespräche
Wie lange/oft/wann?	je nach Bedarf
Wann?	Bitte vereinbaren Sie einen Termin mit uns!
Wozu?	Ziel der Hilfen ist es, betroffenen Menschen ein eigenverantwortliches und selbstbestimmtes Leben in der Gemeinschaft zu ermöglichen.
Woraus besteht das Angebot? (Inhalte)	Entsprechend des Thüringer Gesetzes zur Hilfe und Unterbringung psychisch Kranker (ThürPsychKG) werden folgende Schwerpunktaufgaben abgesichert: • Information und Beratung • Hilfe und Begleitung in Krisensituationen • Vermittlung weiterführender Hilfen • fallbezogene Zusammenarbeit mit Ärzt*innen, Kliniken, Ämtern, Behörden und Institutionen
Für wen?	für Menschen, ... • die unter (einer) psychiatrischen Erkrankung(en) leiden • die sich seelisch belastet fühlen • nach stationärer psychiatrischer Behandlung • die in einer Krisensituation sind und nicht mehr weiterwissen • die als Angehörige oder Bekannte von psychisch kranken, älteren verwirrten, seelisch behinderten oder suchtkranken Menschen, die Hilfe suchen
Wie teuer?	kostenfrei
Übrigens	Die Hilfen können nur dann geleistet werden, wenn sie freiwillig angenommen werden. Die Beratungsgespräche können im Gesundheitsamt, aber auch bei Klinik- und Hausbesuchen stattfinden.
Wohin wende ich mich? An wen? Adresse Telefon Fax E-Mail Homepage	Sozialpsychiatrischer Dienst des Gesundheitsamtes Sozialarbeiter*innen unseres Dienstes Wiesenstraße 18, 98646 Hildburghausen (0 36 85) 4 45-4 34; -4 32 (0 36 85) 4 45-4 94 36 SozialpsychiatrischerDienst@lahbn.thueringen.de www.landkreis-hildburghausen.de/Aktuelles-Covid-19/index.php?&object=tx,2903.2&ModID=10&FID=328.85.1&call=suche&kat=&ort=0&sfwort=0&La=1
Träger	Landkreis Hildburghausen
telefonische und persönliche Erreichbarkeit	Dienstag 09:00–12:00 Uhr und 13:30–16:30 Uhr Donnerstag 09:00–12:00 Uhr und 13:30–18:00 Uhr



Sucht- und Drogenberatung	
Was?	Beratungsgespräche
Wie lange/oft?	individuell, je nach Bedarf
Wann?	nach vorheriger Terminabsprache
Wozu?	⇒ Abklärung des Sucht- oder Drogenproblems ⇒ Vorschlag entsprechender Hilfsangebote
Woraus besteht das Angebot? (Inhalte)	• Anamnese und Diagnostik • Beratung und Erstellung eines Hilfeplans sowie Motivationsabklärung • Vermittlung in stationäre Entwöhnungsbehandlung und Vorbereitung darauf • Nachsorge nach stationärer Rehabilitation • Krisenintervention während der Öffnungszeiten • Vermittlung in Selbsthilfe- und Angehörigengruppen • Beratung für Angehörige • Vorbereitung auf die Medizinisch-Psychologische-Untersuchung (MPU)
Für wen?	• Suchtkranke aller Formen, Personen mit schädlichem Gebrauch • Angehörige • Betreuer*innen • Betriebe
Wie teuer?	kostenlos – für MPU-Vorbereitung 300 €
Wohin wende ich mich? Adresse	Beratungsstelle für Suchtfragen Hildburghausen Asterweg 19 98646 Hildburghausen
Telefon	(0 36 85) 70 27 55
Fax	(0 36 85) 40 62 85
E-Mail	beratungsstelle.sucht.hbn@twsd-tt.de
Träger	Trägerwerk Soziale Dienste in Thüringen GmbH
Öffnungszeiten	Montag, Dienstag 08:00–12:00 Uhr und 13:00–16:00 Uhr Donnerstag, Freitag 08:00–12:00 Uhr
Übrigens	Einhaltung der Terminvergabe! Ihre Fähigkeit zur Mitarbeit und Verständigung darf nicht durch zu starke Alkoholisierung bzw. Drogeneinwirkung beeinträchtigt sein.



Trägerwerk
Soziale Dienste
Thüringen

Tafel Hildburghausen

Was?	Angebot von Lebensmitteln: gut erhaltene Lebensmittel aus den Supermärkten des Landkreises Hildburghausen sowie Spenden von regionalen und überregionalen Betrieben aufgrund von fehlerhaften Verpackungen oder Überproduktion
Wie lange/oft?	nach Bedarf
Wann?	an einem festen wöchentlichen Abhol-Termin
Wozu?	⇒ Sie bekommen eine Unterstützung zu Ihrer Lebensmittel-Versorgung. ⇒ „Zu gut für die Tonne“ – Lebensmittel retten
Für wen?	Menschen mit geringen Einkommen bzw. Renten / Bezug von Sozialleistungen Einkommensgrenzen: für 1 Person: bis 800 € ab 2 Personen: bis 600 € pro Person Für die Ausstellung eines Tafelausweises müssen Sie Einkommensnachweis(e) / Renten- / Sozialleistungsbescheid(e) vorlegen. Dann legen wir einen Abholtermin fest.
Wie teuer?	auf Anfrage – ein geringer Obolus (zwischen 2 und 5 Euro je nach Personen-Anzahl im Haushalt)
Übrigens	Im Bedarfsfall oder bei eingeschränkter Mobilität können wir nach Absprache gegebenenfalls auch Lebensmittel nach Hause liefern.
Wohin wende ich mich? An wen? Adresse Telefon; Fax E-Mail Träger/Anbieter	Tafel Hildburghausen Frau Gütter Obere Marktstraße 37 98646 Hildburghausen (0 36 85) 4 01 15 33; (0 36 85) 4 19 31 68 info@hildburghaeuser-tafel.de TAFEL  HILDBURGHAUSEN Diakoniewerk der Superintendenturen Sonneberg und Hildburghausen/Eisfeld e. V.
Öffnungszeiten	• Ausgabestelle Hildburghausen: Montag 12:00–14:00 Uhr Dienstag bis Freitag 13:00–15:00 Uhr • Ausgabestelle Eisfeld (Pfarrhaus): Donnerstag 15:00–16:00 Uhr • Ausgabestelle Schleusingen (Wiesenbauschule, Christian-Juncker-Straße 2): Montag 17:00–18:00 Uhr
Wie kann ich mich ehrenamtlich engagieren?	2–3 Stunden/Woche vormittags oder nachmittags im Sortier-, Ausgabe- oder Fahrdienst

Was Sie nicht regeln, wird geregelt! – Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht individuell erstellen	
Was?	Beratung
Wie lange/wann?	ca. 2 Stunden, nach Terminvereinbarung
Wo?	Die Beratung findet in den Räumlichkeiten des Hospizvereins oder des Frauenkommunikationszentrums „BINKO“ statt.
Wozu?	⇒ Für den Fall eines Falles ist festlegt, wer für Sie entscheidet. ⇒ Sie haben individuell festgelegt, welche medizinische Versorgung Sie im Fall der eingeschränkten Selbstbestimmtheit wünschen oder ablehnen.
Woraus besteht das Angebot? (Inhalte)	Wir beraten Sie zu allen wichtigen Vorsorgefragen und unterstützen Sie bei der Erstellung Ihrer persönlichen Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht. Die Patientenverfügung regelt, welche medizinische und pflegerische Versorgung Sie im Krankheitsfall wünschen und welche Maßnahmen unterlassen werden sollen, wenn Sie nicht mehr für sich entscheiden können. Unsere geschulten ehrenamtlichen Berater*innen helfen Ihnen in einem persönlichen Gespräch, individuelle Wünsche und Vorstellungen zu formulieren. Dies gilt sowohl für eine bereits bestehende Krankheit, deren Verlauf und etwaige Komplikationen absehbar sind, als auch vorsorglich für eine möglicherweise erst in der Zukunft eintretende Situation. Mit einer Vorsorgevollmacht ermächtigen Sie eine Person Ihres Vertrauens, die für Sie im Sinne ihrer Patientenverfügung handelt, falls Sie selbst dazu nicht mehr in der Lage sein sollten.
Für wen?	alle Interessierten
Wie teuer?	10 € Materialkosten, über eine Spende freut sich der Verein
Wohin wende ich mich?	KONTAKTSTELLE VORSORGE eine Kooperation von Hospizverein Emmaus und Frauenkommunikationszentrum „BINKO“  
An wen?	Frau Müller / Frau Maul / Herrn Moers
Mobil	(0172) 5 19 51 08
E-Mail	info@hospiz-hbn.de
Homepage	www.hospiz-hbn.de
Büroöffnungszeiten	Dienstag 10:00–14:00 Uhr Mittwoch 13:00–17:00 Uhr außerhalb dieser Zeiten auf Anfrage Termine nach Vereinbarung

Wir beraten und schützen	
Was?	• Beratung bei Erziehungsproblemen • Interventionen in Krisensituationen • Beratung bei Fragen von Trennung und Scheidung
Wie lange/oft?	individuell
Wann?	Sprechzeiten des Landratsamtes bzw. individuelle Vereinbarungen
Wozu?	⇒ Jugendhilfe soll ... ○ junge Menschen in ihrer individuellen und sozialen Entwicklung fördern und dazu beitragen, Benachteiligungen zu vermeiden oder abzubauen ○ jungen Menschen ermöglichen oder erleichtern, entsprechend ihrem Alter und individueller Fähigkeiten in allen sie betreffenden Lebensbereichen selbstbestimmt zu interagieren und damit gleichberechtigt am Leben in der Gesellschaft teilzuhaben ○ Eltern und andere Erziehungsberechtigte bei der Erziehung beraten und unterstützen ○ Kinder und Jugendliche vor Gefahren für ihr Wohl schützen ○ dazu beitragen, positive Lebensbedingungen für junge Menschen und ihre Familien sowie eine kinder- und familienfreundliche Umwelt zu erhalten oder zu schaffen ⇒ Auskünfte und fachliche Beratung zu allen Jugendhilfe-Problemen: ○ Vermittlung von ambulanten sowie stationären Jugendhilfeleistungen mit notwendiger Hilfeplanung ○ Zusammenarbeit mit ausführenden Einrichtungen und deren Trägern ⇒ Schutz von Kindern und Jugendlichen in Gewaltsituationen (sexueller Missbrauch, Gefährdung oder Unterversorgung) ⇒ Beratung und Betreuung von Flüchtlingsfamilien sowie unbegleiteten minderjährigen Flüchtlingen ⇒ Krisenintervention
Woraus besteht das Angebot? (Inhalte)	Die Sozialen Dienste leisten alters- und zielgruppenorientierte Arbeit nach den gesetzlichen Bestimmungen des SGB VIII (Kinder- und Jugendhilfegesetz). Weitere Aufgabenbereiche sind: Adoptionsvermittlung, Pflegekinderwesen, Jugendgerichtshilfe, Schulsozialarbeit aus Sicht der Jugendhilfe, Koordination Frühe Hilfen und Kinderschutz, Eingliederungshilfen
Für wen?	Kinder und Jugendliche und deren Eltern/Sorgeberechtigte
Wie teuer?	kostenlos
Wohin wende ich mich? An wen? Adresse Telefon; Fax E-Mail Homepage Träger	Jugendamt / Soziale Dienste/Erzieherische Hilfen Herrn Lenz Wiesenstraße 18, 98646 Hildburghausen (0 36 85) 4 45-3 94; (0 36 85) 4 45-5 01 lenzd@lahbn.thuringen.de www.landkreis-hildburghausen.de  Jugendamt LANDKREIS HILDBURGHAUSEN Landkreis Hildburghausen

Wissensangebot für die Pflege	
Was?	Internetportale
Wie lange/oft/wann?	individuell, jederzeit verfügbar
Wozu?	damit pflegende Angehörige den Herausforderungen des Pflegealltags besser begegnen können
Woraus besteht das Angebot? (Inhalte)	Die Internetportale des ZQP bieten wissenschaftsbasierte Informationen rund um die Themen Pflege und Prävention. Diese umfassen u.a. relevante und leicht verständliche Praxistipps, welche erhältlich sind in Form von Pflegeratgebern, die auf der Website des ZQP bestellt und heruntergeladen werden können. Ferner stehen unabhängige und wissenschaftsbasierte Hintergrundinformationen zum Thema Pflege wie Analysen von Umfragen, umfangreiche Reports zu wichtigen Pflege Themen und Online-Übersichten mit Fachinformationen zur Verfügung.
Für wen?	alle, die sich für pflegebedürftige Menschen engagieren – in Familie, Praxis, Politik und Wissenschaft
Wie teuer?	kostenlos – und werbefrei
Wohin wende ich mich?	Nutzung unter www.zqp.de und www.pflege-praevention.de direkt möglich und frei zugänglich
Übrigens	Die Website bietet auch Angebote in Leichter Sprache, einen englischsprachigen Bereich sowie Pflegeratgeber in einer deutsch-türkischen Ausgabe. Zudem gibt es zahlreiche Erklärfilme zu pflegerelevanten Themen.
Anbieter Adresse E-Mail Homepage	Zentrum für Qualität in der Pflege Reinhardtstraße 45, 10117 Berlin info@zqp.de www.zqp.de
Träger	Stiftung Zentrum für Qualität in der Pflege (ZQP)



Energieberatung	
Was?	• Beratungsgespräche (persönlich oder telefonisch) • Energie-Checks (vor-Ort-Beratungen bei Ihnen zuhause)
Wie lange/oft?	je nach Bedarf
Wann?	• in der Beratungsstelle Suhl: jeden 2. und 4. Donnerstag im Monat, 14:15–18:00 Uhr, Terminvereinbarung unbedingt notwendig unter (03 61) 5 55 14-0 oder (0800) 809 802 400 (kostenfrei) • bei Ihnen zuhause: nach Terminvereinbarung
Wozu?	Die Energieberatung soll Ihnen helfen, Ihre Kosten für Strom, Heizung und Warmwasser zu reduzieren, dazu gibt sie Handlungsempfehlungen. Sie leistet einen Beitrag zum Klima- und Umweltschutz und ebnet den Weg zum gesunden und umweltschonenden Wohnen.
Woraus besteht das Angebot? (Inhalte)	Unsere Energie-Fachleute beraten umfassend zu den Themen „Heizen“, „Wärmedämmung“, „Strom sparen und energieeffiziente Geräte“ sowie „erneuerbare Energiequellen“. Unsere produkt- und anbieterneutrale Beratung und Information umfasst folgende Themenbereiche: • Energiesparmaßnahmen und Energiekostensenkung • Energieeffizienz (Strom sparen, Heizen, Dämmung, energieeffiziente Geräte) • Heizungsanlagen in Alt- und Neubauten, Warmwasserbereitung z.B. mithilfe einer Solaranlage • effektive Wärmeschutzmaßnahmen • Nutzung und Wirtschaftlichkeit erneuerbarer Energien • Überprüfung der Heizkostenabrechnung • Feuchtigkeit und Schimmelbildung • Förderprogramme und -maßnahmen
Für wen?	Mieter*innen, Vermieter*innen und Eigentümer*innen
Wie teuer?	kostenfrei
Wohin wende ich mich? Adresse Telefon E-Mail Homepage	Verbraucherzentrale Thüringen e. V., Beratungsstelle Suhl Würzburger Straße 3, 98529 Suhl (0 36 81) 30 49 60 oder (03 61) 5 55 14-0 oder (0800) 809 802 400 (kostenfrei) info@vzth.de www.verbraucherzentrale-energieberatung.de
Anmerkung	Die Bundesförderung für Energieberatung der Verbraucherzentrale wird gefördert vom Bundesministerium für Wirtschaft und Energie. Dank einer Kooperation mit dem Thüringer Umweltministerium und der Landesenergieagentur ThEGA sind die Beratungen in Thüringen kostenfrei.



Repair Café	
Was?	Werkstatt
Wie lange/oft/wann?	meist der letzte Freitag im Monat (siehe aktueller Terminkalender des MGH), ggf. kurzfristiger Termin nach telefonischer Absprache möglich
Wozu?	⇒ Hilfe zur Selbsthilfe ⇒ vorhandene Elektrogeräte bzw. Textilien reparieren statt zu entsorgen und neue anzuschaffen
Woraus besteht das Angebot? (Inhalte)	Sie können mit defekten Elektrogeräten oder auch Näharbeiten ins Repair Café kommen. Dort können Sie diese unter Anleitung reparieren oder Textilien umnähen oder ausbessern. Sie können sich auch trauen, ohne Technik- bzw. Nähkenntnisse zu kommen, denn wir unterstützen Sie tatkräftig. Kaffee und Kuchen lockern die Stimmung auf und überbrücken Wartezeiten.
Für wen?	Menschen aller Generationen im Alter von 1 bis 99
Wie teuer?	kostenlos
Wohin wende ich mich? An wen? Adresse Telefon; Fax E-Mail Homepage Träger	Mehrgenerationenhaus „Bahnhofstreff“ Frau Korneffer / Herrn Riedl Bahnhofstraße 182, 98663 Heldburg (03 68 71) 5 20 77; (03 68 71) 5 20 76 info@mg-heldburg.de www.mg-heldburg.de  Mehr Generationen Haus <i>Miteinander – Füreinander</i> Stadt Heldburg
Wie kann ich mich ehrenamtlich engagieren?	Da gibt es viele Möglichkeiten – bitte kommen Sie auf uns zu, um Weiteres zu besprechen.



© Stadt Heldburg Mehrgenerationenhaus „Bahnhofstreff“ Heldburg

Alkohol? Kenn dein Limit. 	
Was?	ein Online-Informationsportal
Wie lange/oft/wann?	individuell
Wozu?	⇒ Sie wissen Bescheid über die Wirkung von Alkohol. ⇒ Sie konsumieren Alkohol verantwortlich/in Maßen. ⇒ Sie sind sich der mit Alkoholkonsum verbundenen Risiken bewusst.
Woraus besteht das Angebot? (Inhalte)	• Alkoholkonsum: Folgen, Alkoholismus, Alkohol im Alter, News & Fakten • Alkoholverzicht: Weniger Alkohol trinken, Leben ohne Alkohol, alkoholfreie Cocktails, Fastenaktion u.a. • Selbsttests: Alkohol-Selbsttest, Promillerechner, Motivations-test, Wissenstest • Beratung: Suchtberatungsstellenfinder, Selbsthilfegruppen, Infos für Eltern und Fachkräfte, Downloads & Broschüren
Für wen?	Erwachsene
Wie teuer?	kostenlos
Wohin wende ich mich?	Nutzung über www.kenn-dein-limit.de direkt möglich; Beratungstelefon: (02 21) 89 20-31, Montag bis Donnerstag 10:00–22:00 Uhr und Freitag bis Sonntag 10:00–18:00 Uhr
Träger/Anbieter Adresse Telefon Fax E-Mail	Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) Maarweg 149–161 50825 Köln (02 21) 89 92-0 (02 21) 89 92-3 00 poststelle@bzga.de  Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung
Übrigens	weitere Infos unter www.facebook.com/kenndeinlimiterwachsene die Mitmach-Aktion für Sportvereine: „Alkoholfrei Sport genießen“: www.alkoholfrei-sport-geniesen.de Die Studie „Alkoholsurvey 2018“ ist abrufbar unter www.bzga.de/forschung/studien-untersuchungen/studien/suchtpraevention/ Die kostenfreien BZgA-Informationsmaterialien der Kampagne können Sie bestellen unter www.bzga.de/infomaterialien oder per E-Mail an order@bzga.de

Check dein Spiel 	
Was?	ein Online-Informations- und Hilfeportal zu Glücksspielsucht
Wie lange/oft/wann?	individuell
Wozu?	zur umfassenden Information zu Glücksspielen und Hilfe bei Glücksspielsucht
Woraus besteht das Angebot? (Inhalte)	• Risiken/Gefahren von Glücksspielen (Online-Glücksspiele, Spielautomaten, Sportwetten, Lotterien und andere) • Infos/Tests: verantwortungsvolles Spielen, Bewältigung von Spielproblemen, Spielersperre, Gesetze, Selbst- und Wissenstest • Hilfe (Anlaufstellen (u.a. Online-Beratung), Materialien) • Hilfe für Angehörige • FAQ Wer an Glücksspielen teilnimmt und sich fragt, ob mit seiner Spielweise (noch) alles in Ordnung ist, kann sich hier selber testen. Der Selbsttest zum eigenen Spielverhalten gibt online individualisierte Rückmeldung und Empfehlungen. In der Rubrik „Beratung & Hilfe“ finden Sie unter Onlineberatung ein interaktives Online-Beratungsprogramm, um mit professioneller Hilfe das Glücksspielen aufzugeben. Unter „Hilfe vor Ort“ können Sie Anlaufstellen in Wohnortnähe suchen, die im Zusammenhang mit Glücksspielsucht Beratung und Unterstützung anbieten.
Für wen?	• Glücksspieler*innen und deren Angehörige • Interessierte
Wie teuer?	kostenlos
Wohin wende ich mich?	Nutzung über www.check-dein-spiel.de direkt möglich; Beratungstelefon: (0800) 1 37 27 00, Montag bis Donnerstag 10:00–22:00 Uhr und Freitag bis Sonntag 10:00–18:00 Uhr
Träger/Anbieter Adresse	Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) Maarweg 149–161 50825 Köln
Telefon	(02 21) 89 92-0
Fax	(02 21) 89 92-3 00
E-Mail	info@check-dein-spiel.de



**Bundeszentrale
für
gesundheitliche
Aufklärung**

„Kinder stark machen“ für ein suchtfreies Leben



Was?	ein Onlineportal mit Informations- und Service-Angeboten
Wie lange/oft/wann?	individuell
Wozu?	Um einem späteren Suchtverhalten vorzubeugen, muss Prävention frühzeitig und umfassend ansetzen, lange bevor junge Menschen überhaupt in Kontakt mit Suchtmitteln wie Tabak oder Alkohol kommen. Hierfür ist es notwendig, das Selbstvertrauen und Selbstwertgefühl der Heranwachsenden zu stärken und ihre Konflikt- und Kommunikationsfähigkeit zu fördern. Kinder und Jugendliche, die ihre Stärken kennen und denen Erwachsene Vertrauen und Anerkennung schenken, wachsen zu selbstbewussten Persönlichkeiten heran. Das ist eine wichtige Grundlage, um später auch gegen Gruppendruck „Nein“ zu Suchtmitteln sagen zu können. Erwachsene können Kinder bei dieser Entwicklung stärken und unterstützen, um ihnen ein suchtfreies Leben zu ermöglichen.
Woraus besteht das Angebot? (Inhalte)	Die Mitmach-Initiative bietet: • Informationen zur Suchtvorbeugung (online & Drucksachen) • Unterstützung von Kitas, Schulen, Sportvereinen mit kostenlosen Aktionspaketen • bundesweite Tour mit dem Erlebnisland • Schulungen für Trainer*innen und Übungsleiter*innen im Sportverein • Online-Bewegungsangebote, Spiel- und Bastelideen
Für wen?	Erwachsene, die Verantwortung für Kinder im Alter von 4 bis 12 Jahren haben (zu Hause, in Institutionen, in Sportvereinen): Eltern, Erzieher*innen, Lehrer*innen, Trainer*innen, Übungsleiter*innen
Wie teuer?	kostenlos
Wohin wende ich mich?	Web: www.kinderstarkmachen.de Infotelefon: (0 61 73) 70 27 29 Montag bis Freitag 9:00–17:00 Uhr
Träger/Anbieter	Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA)
Adresse	Servicebüro „Kinder stark machen“ Am Auernberg 2, 61476 Kronberg
E-Mail	service@kinderstarkmachen.de
Kooperationspartner	große Breitensportverbände: DOSB, DFB, DTB, DHB, DJK Sportjugend
Übrigens	Link zum Erklärvideo „So einfach ist das Mitmachen“: www.kinderstarkmachen.de/mitmach-initiative/erklaervideo „Kinder stark machen“ passt als Motto für Spiel- und Sportfeste in Kitas, Schulen und Sportvereinen, aber auch für Elternabende. Dafür können verschiedene Aktionsboxen bestellt werden.



Lebenslanges Lernen	
Was?	ein vielschichtiges Programm in Form von Vorträgen, Seminaren und Kursen in folgenden Fachbereichen: • Gesellschaft • Gesundheit • Beruf • Kultur • Sprachen • Grundbildung
Wie lange/oft/wann?	ganzjähriges Angebot, konkrete Termine siehe Ankündigungen
Wozu?	⇒ Bildung, Bewegung & Freude für ALLE ⇒ berufliche Chancen verbessern
Woraus besteht das Angebot? (Inhalte)	Wir stehen für lebenslanges Lernen auf den Werten von Vielfalt und Demokratie. Nähen Keramik Tanzen Kinder Yoga Russisch Ahnenforschung Spanisch Englisch Töpfern Italienisch Qi Gong Gitarre Lesung Zumba Einbürgerungstest Häkeln Klangschalen Malworkshop Fit statt Faul – das sind einige unserer „Top Suchbegriffe“ der Homepage zu unseren laufenden Kursen. Für Migrant*innen bieten wir Deutsch-Kurse an, die es ermöglichen, die eigenen Deutschkenntnisse zu festigen oder die Sprache komplett neu zu erlernen. Sie können bei uns sogar einen Schulabschluss nachholen. In Firmen-Kursen werden die Teilnehmer*innen in bestimmten Aktivitäten geschult – zwecks beruflicher Weiterbildung.
Für wen?	offen für alle Menschen
Wie teuer?	Teilnehmer*innen-/Kurs-Gebühr
Organisatorisches	Bitte vorher anmelden!
Wohin wende ich mich? An wen? Adresse Telefon E-Mail Homepage	Kreisvolkshochschule „Joseph Meyer“ Hildburghausen Frau Richter / Frau Hopf-Traut Obere Marktstraße 44, 98646 Hildburghausen (0 36 85) 70 20 85 kvhs.hildburghausen@vhs-th.de http://kvhs.landkreis-hildburghausen.de  vhs Kreisvolkshochschule Joseph Meyer Hildburghausen
Träger	Landkreis Hildburghausen
Öffnungszeiten	Montag, Dienstag und Freitag 09:00–12:00 Uhr Dienstag 13:00–14:30 Uhr, Donnerstag 13:00–17:00 Uhr
Wie kann ich mich ehrenamtlich engagieren?	Wer sich professionell mit der Erwachsenenbildung beschäftigt, als Dozent*in tätig ist und sein Wissen gerne an Interessierte weitergeben möchte, kann sich an die Kreisvolkshochschule wenden und mit den eigenen Wünschen vorstellen. Dadurch ergibt sich nicht selten die Möglichkeiten einer Dozent*innen-Tätigkeit.

Informationsmaterialien

Zu folgenden Themen liegt aktuelles, kostenloses Informationsmaterial der BZgA zum Mitnehmen bereit:

- Alkohol
- Aufklärung
- Drogen
- Ernährung
- Essstörungen
- Glücksspiel
- HIV / AIDS / STI
- Mediennutzung
- Neue Medien
- Sexualpädagogik
- Verhütung

u.a.

Landratsamt Hildburghausen
Gesundheitsamt – Gesundheitsförderung
Frau Preuß
Wiesenstraße 18
98646 Hildburghausen
(0 36 85) 4 45-4 31
(0 36 85) 4 45- 4 94 36
preuss@lrahbn.thueringen.de

Notrufnummern & Hilfetelefone und Online-Beratungsangebote

Mit der folgenden Übersicht über bundesweite Notrufnummern sowie Online-Beratungsangebote möchte der Deutsche Präventionstag einen schnellen und unkomplizierten Zugang zu Hilfsangeboten in Notfall- und Krisensituationen ermöglichen. Weitere Informationen (Dokumentationen, Rechercheangebote u.v.m.) unter <https://www.praeventionstag.de>



Notrufnummern & Hilfetelefone

Polizei	110
Feuerwehr/Rettungsdienst	112
Ärztlicher Bereitschaftsdienst	116 117
Giftinformationszentrum Erfurt	0361 730 730
Opfer-Telefon des Weißen Rings täglich 07:00–22:00 Uhr	116 006
„Nummer gegen Kummer“ Elterntelefon Montag bis Freitag 09:00–11:00 Uhr Dienstag und Donnerstag 17:00–19:00 Uhr	0800 111 0 550
Hilfetelefon „Schwangere in Not“ mehrsprachig: bei Bedarf werden (Gebärden-)Dolmetscherinnen hinzugeschaltet	0800 40 40 020
Krisentelefon Schreibabys Freitag bis Sonntag sowie an Feiertagen 19:00–22:00 Uhr	0800 71 00 900
Hilfetelefon „Gewalt gegen Frauen“ in 17 Sprachen und Gebärdensprache (mit Hilfe von Dolmetscherinnen)	0800 0 116 016
Hilfe bei häuslicher Gewalt gegen Frauen u. Kinder – BIG Hotline Sprachmittlung bei Bedarf möglich täglich 08:00–23:00 Uhr	030 611 0 300
Hilfetelefon „Gewalt an Männern“ Montag bis Donnerstag 08:00–13:00 Uhr und 15:00–20:00 Uhr Freitag 08:00–15:00 Uhr	0800 123 99 00
Hilfetelefon bei häuslicher Gewalt gegen Männer (Projekt A4) thüringenweit	0151 288 156 18
Hilfetelefon sexueller Missbrauch Montag, Mittwoch, Freitag 09:00–14:00 Uhr Dienstag, Donnerstag 15:00–20:00 Uh	0800 22 55 530
Berta – Beratung und telefonische Anlaufstelle für Betroffene organisierter sexualisierter und ritueller Gewalt Dienstag 16:00–20:00, Freitag 09:00–13:00 Uhr	0800 30 50 750
Niedersächsisches Krisentelefon gegen Zwangsheirat / kargah e. V. auf Arabisch, Bosnisch, Deutsch, Englisch, Farsi, Französisch, Kroatisch, Kurmanci, Serbisch, Sorani, Türkisch und ggf. weiteren Sprachen auf Anfrage Montag bis Donnerstag 09:00 – 16:00 Uhr, Freitag 09:00 – 13:00 Uhr	0800 06 67 888

Medizinische Kinderschutzhotline für Angehörige der Heilberufe (medizinisches Fachpersonal, Fachkräfte aus Kinder- und Jugendhilfe und Familiengericht) bei Verdachtsfällen von Kindesmisshandlung und Vernachlässigung	0800 19 21 000
Hilfetelefon für Menschen, die befürchten, gewalttätig zu werden oder einen sexuellen Übergriff an einem Kind zu begehen (Behandlungsinitiative Opferschutz-BW) Dienstag, Donnerstag 13:00–17:00 Uhr, Freitag 09:00–13:00 Uhr	0800 70 222 40
Evangelische Telefonseelsorge	0800 111 0 111
Katholische Telefonseelsorge	0800 111 0 222
„Corona-Angst“-Krisentelefon der Uniklinik Tübingen max. ca. 20 min/Gespräch Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie und Klinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie: Montag bis Freitag 10:00–12:00 Uhr, Dienstag, Mittwoch, Donnerstag 14:00–16:00 Uhr Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie Montag, Dienstag, Donnerstag 12:00–14:00 Uhr	0 70 71 29-62 500 0174 32 38 512
Deutsche Depressionshilfe Montag, Dienstag, Donnerstag 13:00–17:00 Uhr Mittwoch, Freitag 08:30–12:30 Uhr	0800 33 44 533
Psychotherapie-Informationsdienst (PID) kompetente Beratung zur Wahl einer/s geeigneten Therapeut*in sowie Zugang zu kostenloser Therapeut*innensuche in Online-Datenbank Montag, Dienstag 10:00–13:00 Uhr und 16:00–19:00 Uhr Mittwoch, Donnerstag 13:00–16:00 Uhr	0 30 2 09 16 63 30
DLTB-Telefonberatung bei Glücksspielsucht Montag bis Donnerstag 10:00–22:00 Uhr, Freitag bis Sonntag 10:00–18:00 Uhr auf Polnisch: Dienstag 15:00–17:00 Uhr (Caritas Osnabrück) auf Russisch: Montag 15:00–17:00 Uhr (STEP) auf Türkisch: Montag 18:00–20:00 Uhr, Dienstag 20:00–22:00 Uhr (Landesstelle Glücksspielsucht in Bayern und Landeskordinierungsstelle Glücksspielsucht NRW)	0800 1 37 27 00 01590 455 60 46 0511 70 14 664 0800 3 26 47 62
Gegen Einsamkeit im Alter – Silbernetz e. V. täglich 08:00–22:00 Uhr	0800 4 70 80 90
Pflegetelefon Montag bis Donnerstag 09:00–18:00 Uhr	030 20 17 91 31

Online-Beratungsangebote

Bundeskongferenz für Erziehungsberatung für Eltern bei kleinen und großen Sorgen rund um die Erziehung ihrer Kinder (bke-Elternberatung)

<https://eltern.bke-beratung.de>

Caritas – zu verschiedenen Themen, z.B. Sucht, Schulden, Straffälligkeit u.v.m.

<https://www.caritas.de/onlineberatung>

Gewalt gegen Frauen

<https://www.hilfetelefon.de>

Gewalt an Männern

<https://onlineberatung.maennerhilfetelefon.de>

Glücksspielsucht

<https://www.check-dein-spiel.de>

Häusliche Gewalt gegen Frauen und Kinder

<http://big-hotline.beranet.info>

Männerberatung für Betroffene von Beziehungsgewalt und Stalking (Projekt A4)

beratung@maennerberatung-thueringen.de

Pflegetelefon

per E-Mail an info@wege-zur-pflege.de

Schwangere in Not

<https://www.geburt-vertraulich.de/online-beratung>

Sexueller Missbrauch

<https://www.hilfe-telefon-missbrauch.online>

Stiftung Opferhilfe Niedersachsen

<https://www.opferhilfe.niedersachsen.de>

Suchtgefährdung und Abhängigkeit von Kindern u. Jugendlichen – Elternberatung

<https://www.elternberatung-sucht.de>

Telefonseelsorge

<http://online.telefonseelsorge.de>

Weißer Ring für Opfer und Zeug*innen einer Straftat

<https://weisser-ring.de>

Register nach Angebotsart

Veranstaltungsangebote:

Vorträge, Ausstellungen u.ä.

‣ Autor*innen-Lesungen	47
‣ Erlebnis Museum: Natur und Geschichte pur	53
‣ Heimische Wildkräuter entdecken	30
‣ K-Einbruch = Schutz vor ungebetenen Gästen!	38
‣ Lebenslanges Lernen	92
‣ Repair Café	88

Freizeitangebote:

‣ Trainieren im Verein	24
------------------------	----

Informations- und Schulungsangebote:

‣ Erste Hilfe	8
‣ Erste Hilfe bei Kindernotfällen	9
‣ (Kinderspezifischer) Erste-Hilfe-Fresh-up-Kurs	10
‣ Ersthelfer*innen-Ausbildung	11
‣ Für Demokratie – gegen Rechtsextremismus	36
‣ Gesundheitskurse	16
‣ Lebenslanges Lernen	92
‣ Letzte-Hilfe-Kurs – das kleine 1x1 des Sterbens	71
‣ Medienpädagogische Elternabende	44
‣ Sicherheit aus polizeilicher Sicht	41

Beratungsangebote:

‣ Allgemeine Sozial- und Lebensberatung	55
‣ Allgemeine und frauenspezifische Sozialberatung	56
‣ Ausstieg aus Rechtsextremismus und Gewalt	32
‣ Beratung zum Kinder- und Jugendschutz	33
‣ Berufsberatung für Erwachsene	45
‣ Bewerbungskontor	46
‣ Den Tod nicht totschweigen – trauernden Kindern und Jugendlichen offen begegnen	57
‣ Eine für alle – Ergänzende unabhängige Teilhabeberatung	58
‣ Eltern- und Familienberatung	59
‣ Energieberatung	87

‣ ezra (Beratung für Betroffene rechter, rassistischer und antisemitischer Gewalt in Thüringen)	34
‣ Familienunterstützender Dienst	62
‣ Frauenhaus mit ambulanter Fachberatungsstelle	35
‣ Hospizbegleitung – den Tagen mehr Leben geben	64
‣ Information und Beratung zu Lebensmitteln und Ernährung	31
‣ Interventionsstelle „Hanna“	37
‣ K-Einbruch = Schutz vor ungebetenen Gästen!	38
‣ Koordinationsstelle Frühe Hilfen	67
‣ Koordinationsstelle Kinderschutz	68
‣ Kreissenorenbüro	69
‣ Kurberatung und -vermittlung	70
‣ Migrationsberatung für erwachsene Zuwanderer*innen	72
‣ Mobile Beratung in Thüringen. Für Demokratie – gegen Rechts-extremismus	39
‣ Netzwerkkoordination im Bereich Neuzugewanderte	73
‣ Notrufnummern & Hilfetelefone	94
‣ Online-Beratungsangebote	96
‣ Opferschutz/-begleitung	40
‣ Pflegeberatung	74
‣ Rechtliche Betreuung und Vorsorgevollmacht	75
‣ Schuldner- und Verbraucherinsolvenzberatung	76
‣ Schulsozialarbeit	77
‣ Schwangerschafts- und Schwangerschaftskonfliktberatung	79
‣ Selbsthilfe macht stark	29
‣ Sozialberatung	80
‣ Sozialpsychiatrischer Dienst	81
‣ Sucht- und Drogenberatung	82
‣ Traumaambulanzen	42
‣ Was Sie nicht regeln, wird geregelt! – Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht individuell erstellen	84
‣ Wir beraten und schützen	85
‣ Zuhause gewaltfrei leben!	43

Existenzsichernde Hilfsangebote:

‣ H ² HIBU Sozialkaufhaus und Cent-Laden	63
‣ Kleiderkammer	65
‣ Kleiderlädchen	66
‣ Tafel Hildburghausen	83

(Online-)Materialangebote:

‣ Alkohol? Kenn dein Limit.	89
‣ Aufklärung über Essstörungen	7
‣ Bücher & mehr	48
‣ Check dein Spiel	25
‣ Dein Kopf voller Fragen	90
‣ Elternsein.info	60
‣ Familienplanung, Schwangerschaft und Geburt	61
‣ Frauengesundheitsportal / Männergesundheitsportal	12
‣ Gesund & aktiv älter werden / Älter werden in Balance	13
‣ gesund.bund.de	15
‣ Infektionsschutz – Wissen, was schützt!	18
‣ Informationsmaterialien	93
‣ „Kinder stark machen“ für ein suchtfreies Leben	91
‣ Kindergesundheit	19
‣ moodgym – neu denken, sich besser fühlen	26
‣ Nationale Aufklärungs- und Kommunikationsstrategie zu Diabetes mellitus	20
‣ psychenet – Netz psychische Gesundheit	27
‣ Psychische Gesundheit am Arbeitsplatz	28
‣ Spiel und Spaß für Jung und Alt	22
‣ Spielmobil, Hüpfburg und Co.	23
‣ Übergewicht vorbeugen	21
‣ Wissensangebot für die Pflege	86

Bildnachweise

Logos jeweiliger Anbieter: Nutzung in diesem Rahmen mit dessen freundlicher Genehmigung – nur zu diesem Zweck
S. 7, 12, 14, 18, 19, 20, 21, 60, 61, 89, 90, 91:
Nutzung mit freundlicher Genehmigung der BZgA nur im Rahmen der jeweiligen bundesweiten Initiative/Kampagne zur Prävention

- S. 9 Michael Raab / pixelio.de
- S. 10 Harald Reiss / pixelio.de
- S. 14 Erich Keppler / pixelio.de
- S. 24 Kreissportbund Hildburghausen e. V.
- S. 30 angieconscious / pixelio.de
- S. 35 „Frauen helfen Frauen“ e. V. Frauenhaus Meiningen
- S. 38 Alipictures / pixelio.de
- S. 46 Tim Reckmann / pixelio.de
- S. 47 Stadt- und Kreisbibliothek „Joseph Meyer“ Hildburghausen
- S. 52 oben: Rainer Sturm / pixelio.de unten: Rolf Kühnast / pixelio.de
- S. 54 Naturhistorisches Museum Schloss Bertholdsburg
- S. 58 Dieter Schütz / pixelio.de
- S. 60 NZHF / Jun Kim
- S. 65 DRK Kreisverband Hildburghausen e. V. Kleiderkammer
- S. 66 TALISA e. V. Intergeneratives Nachbarschaftszentrum
- S. 78 Anne Garti / pixelio.de
- S. 80 Kurt F. Domnik / pixelio.de
- S. 88 Stadt Heldburg Mehrgenerationenhaus „Bahnhofstreff“ Heldburg
- S. 101 Präventionskoordination Hildburghausen

Quelle der PIXELIO-Bilder ist die Homepage www.pixelio.de

