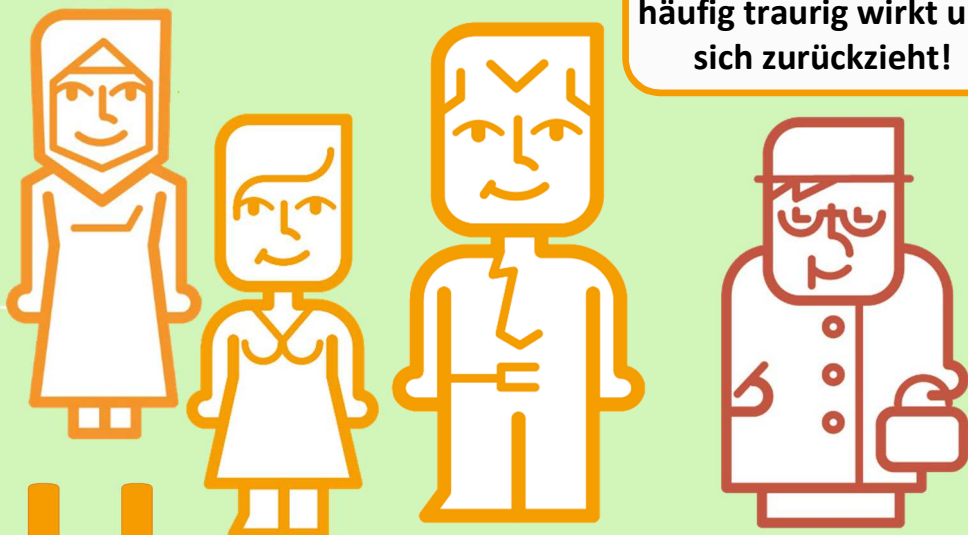


Dort finden Sie online Informationen rund um die gesunde Entwicklung von Kindern!

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

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

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



Unterstützungs- wegweiser

für Familien:
Erwachsene

4. Ausgabe (Stand: März/April 2025)

Neu!

Auf die digitale Landkarte (Padlet) zu „Uwe“ kommen Sie [hier](#) bei den Links oder direkt über folgenden QR-Code:



Impressum

Koordination, Gestaltung und Herausgabe:

Trägerwerk Soziale Dienste in Thüringen gGmbH

Präventionskoordination für den Landkreis Hildburghausen

Kathrin Linnig

Asternweg 19

98646 Hildburghausen

(0 36 85) 40 56 12

praeventionskoordinator-hbn@twsd.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

Liebe Familien, liebe Bürgerinnen und Bürger des Landkreises Hildburghausen,

wir alle stehen immer wieder vor kleineren oder größeren Herausforderungen. Viele davon meistern Sie alleine, jedoch gibt es auch Situationen, in denen Ihnen niemand aus der Familie oder dem Freundeskreis weiterhelfen kann, und für die Sie professionelle Unterstützung von außerhalb 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, sind Sie sehr stark und mutig!

Dieser Unterstützungswegweiser („Uwe“) möchte Ihnen auch aufzeigen: Sie müssen nicht alles allein schaffen! Für viele Lebenssituationen gibt es im und über den Landkreis hinaus sowie online Angebote für Sie, mit denen Sie Erkrankungen, Unfälle, Probleme und Krisen oder zumindest deren negative Folgen bestmöglich verhindern können. Wie heißt es doch so treffend in einem Sprichwort: „Vorbeugen ist besser als heilen!“

Dies ist nun die 4. Auflage des Unterstützungswegweisers für Familien. „Uwe“ 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 für Sie geeignet ist.

Ich hoffe, dass Sie hier auf interessante und effektive Angebote zur ganzheitlichen Gesundheitsförderung stoßen, und dass Sie 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 ☎ (0 36 85) 40 56 12 oder ✉ kathrin.linnig@twsd.de, auch wenn Sie Fragen und Anliegen zum Thema haben!

Ihre Kathrin Linnig

Inhaltsverzeichnis

1. Fit & gesund bleiben/werden	
‣ Aufklärung über Essstörungen	8
‣ Erste Hilfe	9
‣ (Kinderspezifischer) Erste-Hilfe-Fresh-up-Kurs	10
‣ Ersthelfer:innen-Ausbildung	11
‣ Frauengesundheitsportal	12
‣ Gesund & aktiv älter werden	13
‣ gesund.bund.de	15
‣ Gesundheitskurse	16
‣ Infektionsschutz – Wissen, was schützt!	18
‣ Kindergesundheit	19
‣ Long COVID: Antworten, Erkenntnisse, Hilfe	20
‣ Männergesundheitsportal	21
‣ Mehr Sicherheit für Kinder	22
‣ Nationales Diabetesinformationsportal diabinfo.de	23
‣ Übergewicht vorbeugen	24
1.1 Bewegung	
‣ Spiel und Spaß für Jung und Alt	25
‣ Spielmobil, Hüpfburg und Co.	26
‣ Trainieren im Verein	27
1.2 Stärkung psychischer Ressourcen und sozialer Kompetenzen	
‣ Aktionsbündnis Seelische Gesundheit	28
‣ moodgym – neu denken, sich besser fühlen	29
‣ psychenet – Netz psychische Gesundheit	30
‣ Selbsthilfe macht stark	31
1.3 Ernährung	
‣ Bewusst und nachhaltig essen im besten Alter	32
‣ Grüner Mittwoch: „Was wächst denn da?“	33
‣ Information und Beratung zu Lebensmitteln und Ernährung	34
2. Gewaltschutz & Demokratiestärkung	
‣ Ausstieg aus Rechtsextremismus und Gewalt	35
‣ elly – Beratungsstelle für Betroffene von Hatespeech in Thüringen	36
‣ ezra – Beratungsstelle für Betroffene rechter, rassistischer und antisemitischer Gewalt in Thüringen	37
‣ Frauenhaus mit ambulanter Fachberatungsstelle	38
‣ Interventionsstelle „Hanna“	39

‣ K-Einbruch = Schutz vor ungebetenen Gästen!	40
‣ Kinder- und Jugendschutzdienst „Villa Immergrün“	41
‣ Männerberatung in Thüringen (PROJEKT A4) – Fachberatungsstelle für männliche Betroffene von Partnerschaftsgewalt und Stalking	42
‣ Mobile Beratung in Thüringen. Für Demokratie – gegen Rechts-extremismus	43
‣ Opferschutz/-begleitung	45
‣ Sicherheit aus polizeilicher Sicht	46
‣ Traumaambulanzen	47
‣ #UndDu? Mach Dich stark. Gegen sexuelle Gewalt unter Jugendlichen!	48
‣ Zuhause gewaltfrei leben!	49

3. Jugendmedienschutz

‣ ins-netz-gehen.info	50
‣ Medienpädagogische Elternabende	51
‣ MEiFA – Medienwelten in der Familie	52

4. Kommunikation & Beruf

‣ Beratungscafé 2.0 – Beratungsstelle für jüngere Menschen	53
‣ Berufsberatung für Erwachsene	54
‣ JuLeiCa-Ausbildung und -Fortbildung	55
‣ Weiterbildungsagentur Thüringen Südwest	56

5. Kultur & Geschichte

‣ Autor:innen-Lesungen	57
‣ Bücher & mehr	58
‣ Ein Haus erzählt Geschichte und Geschichten	63
‣ Theater & mehr	64
‣ Zeitreise in die Geschichte	65

6. Lebenshilfe & Konfliktbewältigung

‣ AIDS-Beratung	66
‣ Allgemeine Sozial- und Lebensberatung	67
‣ Allgemeine und frauenspezifische Sozialberatung	68
‣ Borderline-Trialog	69
‣ Den Tod nicht totschweigen – trauernden Kindern und Jugendlichen offen begegnen	70
‣ Eine für alle – Ergänzende unabhängige Teilhabeberatung	71
‣ Eltern- und Familienberatung	72

‣ Elternkurs „twsd-family fit“	73
‣ Elternsein.info	74
‣ Familienplanung, Schwangerschaft und Geburt	75
‣ Familienunterstützender Dienst	76
‣ Frühförderung	77
‣ H ² HIBU Sozialkaufhaus und Cent-Laden	78
‣ Horizont erweitern	79
‣ Hospizbegleitung – den Tagen mehr Leben geben	80
‣ Kleiderkammer	81
‣ Kleiderlädchen	82
‣ Koordinationsstelle Kinderschutz	83
‣ Koordinierungsstelle Frühe Hilfen	84
‣ Kreissenorenbüro	85
‣ Kurberatung und -vermittlung	86
‣ Letzte-Hilfe-Kurs – das kleine 1x1 des Sterbens	87
‣ Migrationsberatung für erwachsene Zuwanderer:innen	88
‣ Netzwerk Seelische Gesundheit	89
‣ Netzwerkkoordination im Bereich Neuzugewandelter	90
‣ Offenes Ohr	91
‣ Pflegeberatung	92
‣ Rechtliche Betreuung und Vorsorgevollmacht – Betreuungs- behörde	93
‣ Rechtliche Betreuung und Vorsorgevollmacht – Betreuungsverein	94
‣ Rund um die Kindertagesbetreuung	95
‣ Schuldner- und Verbraucherinsolvenzberatung	96
‣ Schulsozialarbeit	97
‣ Schwangeren- und Familienhilfe der Thüringer Stiftung <i>Handin- Hand</i>	99
‣ Schwangerschafts- und Schwangerschaftskonfliktberatung	100
‣ Senior:innen-Agentur Aktives Altern	101
‣ Sozialberatung	102
‣ Sozialpsychiatrischer Dienst	103
‣ Sucht- und Drogenberatung	104
‣ Tafel Hildburghausen	105
‣ Was Sie nicht regeln, wird geregelt! – Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht individuell erstellen	106
‣ Wir beraten und schützen	107
‣ Wissensangebot für die Pflege	108

7. Natur-, Umwelt- & Klimaschutz

‣ Energieberatung	109
‣ Fair-Teil-Laden	110
‣ Reparatur-Café	111

8. Schutz vor Abhängigkeit & Sucht

‣ Alkohol? Kenn dein Limit.	112
‣ Check dein Spiel	113
‣ „Kinder stark machen“ für ein suchtfreies Leben	114

9. Erwachsenenpädagogik

‣ Lebenslanges Lernen	115
‣ MGH Heldburg – ein Ort der Begegnung für alle Generationen	116

Extra: Notrufnummern & Hilfetelphone	118
---	------------

Online-Beratungsangebote	120
---------------------------------	------------

Register nach Angebotsart	121
----------------------------------	------------

Register nach Träger	125
-----------------------------	------------

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 • Behandlungsmöglichkeiten 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	Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit (BIÖG) Frau Lamers Maarweg 149–161 50825 Köln (02 21) 89 92-0 (02 21) 89 92-3 00 essstoerung@bioeg.de  Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit

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 (BG) finanziert Erste Hilfe für den Führerschein: 50 € „Fit in Erster Hilfe“: 15 €
Bitte anmelden	online, per E-Mail oder telefonisch
Wohin wende ich mich? An wen? Adresse Telefon Fax E-Mail Homepage	DRK 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
Übrigens	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).



**Deutsches
Rotes
Kreuz**

(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?	30 € 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
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

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!
Für wen?	alle Interessierten
Wie teuer?	kostenlos
Träger/Anbieter Ansprechpartner:in Adresse Telefon Fax E-Mail	Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit (BIÖG) Herr Dr. Aluttis Maarweg 149–161 50825 Köln (02 21) 89 92-0 (02 21) 89 92-3 00 frauengesundheit@bioeg.de  Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit

Gesund & aktiv älter werden 	
Was?	Online-Portal
Wie lange/oft/wann?	individuell
Wozu?	• Aufklärung über altersspezifische Gesundheitsthemen • Aktivierung durch wissenschaftlich geprüfte Bewegungsangebote • Vernetzung und Austausch in Fachkreisen, Gremien und Arbeitsgruppen sowie Durchführung von Bundeskonferenzen zu aktuellen Themen im Bereich der Gesundheitsförderung von älteren Menschen
Woraus besteht das Angebot? (Inhalte)	Das Portal hält Daten, Fakten und fachlich geprüfte, neutrale Informationen rund um den Themenkomplex „Gesundes Alter“ bereit, unter anderem zu den Themen Alkoholkonsum, Demenz, Depression, Hörgesundheit, gesund essen und trinken, Hitze und Gesundheit. Der Themenbereich „Bewegung“ bietet 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)“. Mit dem „Impulsgeber Bewegungsförderung“, einem digitalen Planungstool, werden Kommunen beim Auf- und Ausbau bewegungsfreundlicher Strukturen für ältere Menschen unterstützt in Form einer Prozessbegleitung (mit bedarfsorientierten Unterstützungsleistungen wie zielgruppenspezifischen Informationen, Analysetools und Auswertungshilfen).
Für wen?	• Senior:innen und deren Angehörige • haupt- und ehrenamtliche Multiplikator:innen • kommunale Akteur:innen und alle weiteren 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 direkt möglich

Fit & gesund bleiben/werden

Online-Informationsangebot

	Das digitale Planungstool „Impulsgeber Bewegungsförderung“ ist über den folgenden Link und QR-Code kostenfrei erreichbar: www.gesund-aktiv-aelter-werden.de/impulsgeber-bewegungsfoerderung 
Übrigens	Zusätzlich finden Sie hier Bestellmöglichkeiten für eine Vielzahl themenbezogener Broschüren sowie Studien und Fachhefte zum Thema „Alter“.
Träger/Anbieter Ansprechpartner:in Adresse Telefon Fax E-Mail	Bundesinstitut für öffentliche Gesundheit (BIÖG) Herr Dr. Aluttis Maarweg 149–161 50825 Köln (02 21) 89 92-0 (02 21) 89 92-3 00 gesund-aktiv-aelter-werden@bioeg.de  Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit
Wie kann ich mich ehrenamtlich engagieren?	Der „Impulsgeber Bewegungsförderung“ bietet Ansätze und Möglichkeiten für bürgerschaftliches Engagement.



© Erich Keppler / pixelio.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 unter anderem zu folgenden Themen Informationen bereit: • Aufbau des Gesundheitssystems • Leistungen für Versicherte • Patientenrechte • Pflegeversorgung und Pflegeleistungen • Gesund leben, u.a. mit Vorsorge und Früherkennung; Ernährung und Bewegung; Psyche und Wohlbefinden • digitale Anwendungen im Gesundheitswesen, u.a. elektronische Patientenakte, E-Rezept, E-Patientenakte, Apps auf Rezept • Arzneimittel • Krankheitsbilder, ihre Symptome, Diagnose- und Behandlungsmöglichkeiten • Erläuterung von ICD- und OPS-Codes • praktische Suchdienste wie eine Arzt- und Krankenhaussuche
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 www.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)
Adressen	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?	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 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 ab 6 Jahren)
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 Wirksam-

	keit des Konzeptes. Alle gesetzlichen Krankenkassen haben die Zentrale Prüfstelle Prävention mit dieser Prüfung beauftragt.) Nicht gefördert werden: • Maßnahmen, die an eine bestehende oder zukünftige Mitgliedschaft (z.B. in Sportvereinen, Fitnessstudios und ähnlichen Einrichtungen) gebunden sind • 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 (Nahrungsersatz- oder -ergänzungsmitteln) sowie extrem kalorienreduzierter Kost propagieren • bei Informations- und Kommunikationstechnologie-basierten (Online-)Programmen reine Foren/Communities oder Informationsportale
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 http://portal.zentrale-pruefstelle-praevention.de/portfolio/gkv-sv/suche
Übrigens	Sie können einen Gesundheitsbonus bekommen, wenn Sie bestimmte Leistungen nutzen, die Ihre Gesundheit schützen und fördern. Dazu gehören zum Beispiel • Untersuchungen, um Krankheiten frühzeitig zu erkennen und gesundheitliche Risiken zu prüfen • Vorsorgeuntersuchungen beim Zahnarzt • Impfungen zum Schutz vor Krankheiten • Teilnahme an einem Gesundheitskurs Wenden Sie sich an Ihre Krankenkasse, um mehr über die Belohnungen oder Vorteile zu erfahren, die sie Ihnen bietet.
Quelle	Leitfaden Prävention – Handlungsfelder und Kriterien nach § 20 Abs. 2 SGB V, Ausgabe 2024

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 ... inklusive umfangreicher Informationen zu COVID-19
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	Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit (BIÖG) Referat T2 Frau Dr. Rückle Maarweg 149–161 50825 Köln (02 21) 89 92-0 (02 21) 89 92-3 00 infektionsschutz@bioeg.de www.bioeg.de  Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit
Übrigens	... gibt es unter dem „Thema“ Persönlicher Infektionsschutz Filmspots und Erklärfilme. Und im BIÖG-Shop unter www.shop.bioeg.de können Sie zu den Themenbereichen Hygiene und Coronavirus eine Vielzahl von kostenlosen Broschüren, Merkblättern, Aufklebern u.a. zur Infektionsprävention bestellen oder als pdf herunterladen.

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 Adresse	Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit (BIÖG), Referat Q5 Maarweg 149–161 50825 Köln (02 21) 89 92-0; (02 21) 89 92-3 00 kindergesundheit@bioeg.de		
Telefon; Fax E-Mail	 Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit		

Long COVID: Antworten, Erkenntnisse, Hilfe	
Was?	Online-Informationsportal
Wie lange/oft/wann?	individuell
Wozu?	Sie sind über Long COVID informiert, wissen um die Möglichkeiten, sich davor zu schützen, und kennen Anlaufstellen, die Betroffene unterstützen.
Woraus besteht das Angebot? (Inhalte)	Im „Zeitstrahl“ finden Sie ausgewählte Erkenntnisse der Wissenschaft und Forschung sowie Antworten auf Fragen zum gesellschaftlichen und politischen Umgang mit Long COVID. Die „Infobox“ bietet Ihnen fundierte Antworten auf die häufigsten Fragen rund um Long COVID, beispielsweise: - Was ist Long COVID? - Welche Unterstützung können Menschen mit Long COVID am Arbeitsplatz bekommen? - Welche weiteren Unterstützungsangebote gibt es? - Welche Möglichkeiten der Behandlung gibt es? Im „Diskurs“ finden Sie verschiedene Perspektiven aus Medizin, Forschung, Politik und Gesellschaft zu Long COVID sowie Eindrücke und Ergebnisse des Austauschformats „Runder Tisch Long COVID“ sowie des Partizipationsprojekts „Long COVID bei Kindern und Jugendlichen“. Unter „Service“ finden Sie unter anderem eine regionale Klinik-Suche, Infomaterialien und eine wissenschaftliche Literatursammlung.
Für wen?	• Betroffene und deren Angehörige • behandelnde Ärzt:innen u.a. • Arbeitnehmer:innen und -geber:innen • alle Interessierten
Wie teuer?	kostenlos
Wohin wende ich mich?	Nutzung über www.bmg-longcovid.de direkt möglich – ersetzt keinen Arztbesuch im Fall von Krankheit!
Träger/Anbieter	Initiative Long COVID des Bundesministeriums für Gesundheit (BMG)
Adressen	Rochusstraße 1, 53123 Bonn Mauerstraße 29, 10117 Berlin
Telefon	(0 30) 1 84 41-0
E-Mail	longcovid@bmg.bund.de
Homepage	www.bundesgesundheitsministerium.de



Männergesundheitsportal  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	Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit (BIÖG) Herr Dr. Aluttis Maarweg 149–161 50825 Köln (02 21) 89 92-0 (02 21) 89 92-3 00 maennergesundheit@bioeg.de  Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit

Mehr Sicherheit für Kinder	
Was?	Online-Plattform zum Informations- und Erfahrungsaustausch, zur Kooperation und zur Qualitätsverbesserung in der Kindersicherheit
Wie lange/oft/wann?	individuell
Wozu?	Jedes Jahr verunglücken ca. 1,9 Millionen Kinder so schwer, dass sie ärztlich behandelt werden müssen, etwa 200.000 davon sogar stationär im Krankenhaus. Ungefähr zwei Drittel aller Kinderunfälle passieren im Haushalt oder in der Freizeit. ⇒ Information zu Unfallrisiken zu Hause und in der Freizeit ⇒ die hohe Zahl unfallbedingter Verletzungen reduzieren, Unfälle mit umsichtigem und vorausschauendem Verhalten und entsprechenden Vorsichtsmaßnahmen vermeiden ⇒ sichere Lebenswelten schaffen
Woraus besteht das Angebot? (Inhalte)	Auf der Internetseite finden Sie grundsätzliche Informationen und Empfehlungen zu • alltagsnahen Sicherheitstipps • Unfallarten • Produktratgeber • Erster Hilfe sowie Antworten auf häufig gestellte Fragen. Ferner finden Sie Fachinformationen zu • Unfallstatistiken • Tagespflege, Kindertagesstätte und Schule • Veranstaltungen • Fachliteratur
Für wen?	• (Groß-)Eltern und andere Betreuungspersonen • Haupt- und Ehrenamtliche im Gesundheitswesen, in der Frühpädagogik, der Kinder- und Jugendhilfe, (Sport-)Ver-einen
Wie teuer?	kostenlos
Wohin wende ich mich?	Nutzung über www.kindersicherheit.de direkt möglich
Übrigens	... können Sie auch einen Newsletter abonnieren und Infomaterial bestellen und unsere App abonnieren.
Träger/Anbieter Adresse Telefon; Fax E-Mail	Bundesarbeitsgemeinschaft Mehr Sicherheit für Kinder e. V. Christian-Lassen-Straße 11a 53117 Bonn (02 28) 6 88 34-0; (02 28) 6 88 34-88 info@kindersicherheit.de



Nationales Diabetesinformationsportal diabinform.de



Was?	Online-Informationsportal
Wie lange/oft?	individuell
Wozu?	Das Diabetesinformationsportal liefert unabhängige, verständliche und qualitätsgesicherte Informationen zu Vorsorge und Behandlung rund um das Thema Diabetes.
Woraus besteht das Angebot? (Inhalte)	Das Informationsportal besteht aus folgenden drei Bereichen: 1. Diabetes vorbeugen 2. Leben mit Diabetes 3. für Diabetes-Fachkräfte Neben Basiswissen, aktuellen Meldungen, Hintergrundartikeln und häufig gestellten Fragen (FAQ) bietet das Portal auch erklärende Filme, Podcasts, Infografiken, Quizze und vieles mehr.
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.diabinform.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 Homepage	Diabetesnetz Deutschland Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit (BIÖG) Maarweg 149–161 50825 Köln (02 21) 89 92-0 (02 21) 89 92-3 00 gs-diabetes@bioeg.de www.diabetesnetz.info  Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit  Diabetesnetz Deutschland gemeinsam gesünder
Übrigens	gefördert durch das Bundesministerium für Gesundheit aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages Das Diabetesinformationsportal ist auch in den Sprachen Englisch, Türkisch, Russisch und Polnisch verfügbar. Zudem stehen einige wichtige Informationen und Dokumente in ukrainischer Sprache zur Verfügung.

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 auf der Online-Plattform 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 von Kindern und Jugendlichen
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	Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit (BIÖG) Frau Lamers Maarweg 149–161 50825 Köln
Telefon	(02 21) 89 92-0
Fax	(02 21) 89 92-3 00
E-Mail	poststelle@bioeg.de



Bundesinstitut für
Öffentliche Gesundheit

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 Malstraße mit Materialien • 1 Glücksrad • 1 Vier-gewinnt • 1 Textildruckmaschine • 1 mobiler einschüriger Backofen • 1 Crèpeeisen • 1 Waffeleisen • 1 Popcornmaschine • 1 Zuckerwattemaschine • 1 Baumstriezelofen • 2 vereinseigene Kleinbusse 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 250 €
Wohin wende ich mich? An wen? Adresse Telefon; Fax E-Mail Homepage	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 www.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/wann?	nach Vereinbarung
Wozu?	Die Kinder/Jugendlichen bleiben in Bewegung, sind sportlich aktiv, haben ein schönes und freudvolles Programm und dabei Riesenspaß.
Woraus besteht das Angebot?	Wir bereichern Ihre Veranstaltungen und Feste mit unserem breiten Angebot an Spiel- und Sportmaterialien. Dabei gehen wir individuell auf Ihre Wünsche und Vorstellungen sowie die räumlichen und zeitlichen Gegebenheiten ein. • Spielmobil • große Hüpfburg • Bubble-Fußbälle • Soccer-Darts • Röllchenrutsche nur mit Betreuung durch KSB unsere Mitarbeiter:innen • kleine Hüpfburg • große Hüpfburg • Galgenkegel • Geschwindigkeitsmesser • Torwand zur Miete mit Selbstabholung
Für wen?	alle Interessierten
Wie teuer?	Für unsere Mitgliedsvereine, Sportverbände, Schulen und Kindergärten des Landkreises gibt es Ermäßigungen. Die aktuellen Preise sind zu finden unter www.ksb-hildburghausen.de/spielmobil.html Dort gibt es auch Fotos und das Bestellformular.
Wohin wende ich mich? Adresse	Kreissportbund Hildburghausen e. V. Schleusinger Straße 6–8 98646 Hildburghausen
Telefon	(0 36 85) 70 16 36 oder 40 44 62
Fax	(0 36 85) 70 16 37
E-Mail	info@ksb-hildburghausen.de
Homepage	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?	⇒ sportlich aktiv zur Gesunderhaltung sein ⇒ Spaß an Bewegung haben ⇒ durch den Umgang in der Gemeinschaft Ihre sozialen Kompetenzen trainieren ⇒ sinnvolle Freizeitgestaltung
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 unserer 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
Übrigens	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.

Aktionsbündnis Seelische Gesundheit	
Was?	mit 180 Bündnispartner:innen für die Entstigmatisierung von psychischen Erkrankungen
Wie lange/oft/wann?	nach Bedarf
Wozu?	⇒ Aufklärung und Sensibilisierung für eine Gesellschaft mit mehr Akzeptanz und Offenheit für Menschen mit psychischen Erkrankungen ⇒ Synergien schaffen: Vernetzung bundesweiter psychosozialen Initiativen, Organisationen und Fachverbänden
Woraus besteht das Angebot? (Inhalte)	• Aktion Grüne Schleife mit prominenten Botschafter:innen für mehr Akzeptanz psychischer Erkrankungen • bundesweite Woche der Seelischen Gesundheit jährlich im Oktober • bundesweite Bündnistermine und Aktionen im Überblick, auch viermal im Jahr als Newsletter • Informationsvermittlung: Krankheitsbilder: Überblick über gängige Diagnosen und Behandlungsmöglichkeiten, Dein Kopf voller Fragen: Blogwebsite mit Berichten und persönlichen Einblicken von Expert:innen aus Erfahrung, Mental Entertainment: Podcasts, Bücher und Wissenswertes aus der medialen Landschaft • Notfallkontakte – Hilfs- und Beratungsangebote im Überblick
Für wen?	• Betroffene • deren Angehörigen und nahestehende Menschen • Fachpersonen • alle Interessierten
Wie teuer?	kostenlos
Wohin wende ich mich?	Nutzung über www.seelischegesundheit.net direkt möglich Das Aktionsbündnis ist nicht beratend tätig. Gerne vermitteln wir Sie an geeignete Hilfsangebote.
Anbieter Adresse Telefon E-Mail Träger	Aktionsbündnis Seelische Gesundheit Reinhardtstraße 29, 10117 Berlin (0 30) 2 40 47 72 20 koordination@seelischegesundheit.net  Deutsche Gesellschaft für Psychiatrie und Psychotherapie, Psychosomatik und Nervenheilkunde e. V. (DGPPN)
Übrigens	Facebook: www.facebook.de/seelischegesundheit Instagram: www.instagram.com/seelischegesundheit LinkedIn: https://de.linkedin.com/company/aktionsbündnis-seelische-gesundheit youtube: @seelische_gesundheit Termine: www.seelischegesundheit.net/neues/termine-aus-dem-buendnis

moodgym – neu denken, sich besser fühlen 	
Was?	Online-Selbstmanagementprogramm
Wie lange/oft/wann?	nach Bedarf: Zeitraum und Dauer der Nutzung frei wählbar
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: Es hilft Ihnen mit spielerischen Übungen dabei, negative Gedankenmuster zu erkennen und durch neue zu ersetzen. Dadurch verändert sich auch Ihr Befinden positiv. Das Programm dient auch der Prävention depressiver Symptome.
Woraus besteht das Angebot? (Inhalte)	Das Programm besteht aus fünf interaktiven Bausteinen: • Gefühle • Gedanken • Alternative Gedanken entwickeln • Weg mit dem Stress • Beziehungen Sie entscheiden selbst, in welcher Geschwindigkeit und wie intensiv Sie diese bearbeiten wollen. 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 www.moodgym.de direkt möglich
Anbieter	e-hub Health
E-Mail	moodgym@moodgym.de
Kooperationspartner	 by ♥ Dialogue • Australian National University • Institut für Sozialmedizin, Arbeitsmedizin und Public Health an der Medizinischen Fakultät der Universität Leipzig • AOK – Die Gesundheitskasse

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 Arzt/einer 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. Des Weiteren gibt es in dem Websitebereich „Online-Interventionen“ umfangreiche Informationen über diese Behandlungen und Empfehlungen zu erwiesenermaßen wirksamen Online-Interventionen für verschiedene psychische Erkrankungen.
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 Ärzt: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. Dirmaier, Herr Dr. Köhnen
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)

Selbsthilfe macht stark	
Was?	• Selbsthilfegruppen • Informations- und Beratungsstelle für Selbsthilfegruppen und Selbsthilfeinteressierte
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. Sie können selbst eine Selbsthilfegruppe gründen oder Mitglied in einer SHG werden.
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 E-Mail Homepage Träger	IKOS – Informations- und Beratungsstelle für Selbsthilfegruppen und Selbsthilfeinteressierte im Gesundheitsamt Frau Mertz Wiesenstraße 18 98646 Hildburghausen (0 36 85) 78 18-53 37 mertzka@lahbn.thueringen.de Selbsthilfegruppen%20und%20Beratungsstellen">www.landkreis-hildburghausen.de/Landkreis/Soziales-Familie > Selbsthilfegruppen und Beratungsstellen  Landkreis Hildburghausen
telefonische Erreichbarkeit	Dienstag 14:00–17:00 Uhr Terminabsprachen möglich
Wie kann ich mich ehrenamtlich engagieren?	Unterstützung der Arbeit von Selbsthilfegruppen

Bewusst und nachhaltig essen im besten Alter	
Was?	- Beratung und Information (u.a. Speiseplan-Check „Essen auf Rädern“) - Vorträge/Workshops/Fortbildungen zu spezifischen Themen
Wie lange/oft/wann?	je nach Umfang und Absprache
Wo?	vor Ort oder online
Wozu?	Wir unterstützen Sie tatkräftig bei der Umsetzung einer gesundheitsfördernden, bedürfnis- und bedarfsorientierten sowie nachhaltigen Ernährung von Senior:innen.
Woraus besteht das Angebot? (Inhalte)	Themenschwerpunkte von Veranstaltungen können sein: - Ernährung im Alter – alles anders? - Einfach kochen – genussvoll essen im Alter - Nahrungsmittelunverträglichkeiten - Essen und Trinken bei Demenz (für pflegende Angehörige)
Für wen?	Senior:innen und deren Angehörige
Wie teuer?	kostenfrei
Wohin wende ich mich? An wen? Adresse Telefon E-Mail Homepage Träger	Vernetzungsstelle Seniorenernährung Thüringen Frau Lienig, Frau Beck Eugen-Richter-Straße 45 99085 Erfurt (03 61) 5 55 14-36 seniorenernaehrung@vzth.de www.seniorenernaehrung-th.de Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. Sektion Thüringen und Verbraucherzentrale Thüringen e. V.
Übrigens	Die Vernetzungsstelle Seniorenernährung Thüringen wird vom Bundesministerium für Landwirtschaft und Ernährung und dem Thüringer Ministerium für Migration, Justiz und Verbraucherschutz gefördert. Informationsbroschüren und -clips finden Sie unter seniorenernaehrung-th.de/downloads
Wie kann ich mich ehrenamtlich engagieren?	sich als Multiplikator:in schulen lassen und seine Kenntnisse weitergeben

Grüner Mittwoch: „Was wächst denn da?“	
Was?	Kräuterwanderung/-workshop
Wie lange/oft/wann?	ca. 90 Minuten, jeweils um 11:00 und um 13:00 Uhr, Termine siehe unten
Wo?	auf dem Museumsgelände
Wozu?	Sie kommen der Heilkraft der Natur auf die Spur, indem Sie lernen, verschiedene saisonale Pflanzen/Kräuter zu erkennen, zu sammeln und gesundheitsförderlich nutzen.
Woraus besteht das Angebot? (Inhalte)	Hintergrundwissen und praktische Tipps zu Anwendung und Gesundheit, 2025 an folgenden Terminen: 21.05. 11.06. 02.07. 23.07. 13.08. 03.09. 24.09. 15.10. Der jeweilige Themenschwerpunkt wird kurzfristig angekündigt.
Für wen?	alle Interessierten
Wichtig!	Aufgrund begrenzter Platzkapazität bitte telefonisch oder per E-Mail anmelden.
Wie teuer?	pro Teilnahme: regulär 15 € Kinder bis 16 Jahre frei Jahreskarten-Inhaber:innen, Student:innen/Azubis*: 10 € *bei Vorlage des entsprechenden Ausweises bzw. der Jahreskarte des Museums
Wohin wende ich mich? An wen? Adresse Telefon E-Mail Homepage Träger	Hennebergisches Museum Kloster Veßra Frau Niedner Anger 35 98660 Kloster Veßra (03 68 73) 6 90 30 info@museumklostervessra.de www.museumklostervessra.de  Hennebergisch-Fränkischer Geschichtsverein e. V.
Übrigens	Aktuelle Infos finden Sie auf unserer Homepage, bei Facebook und Instagram !

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, montags bis freitags 9:00–12:30 Uhr und 13:00–15:00 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?	Verbraucherberatungsstelle Suhl – Referat Lebensmittel und Ernährung
An wen?	Frau Müller
Adresse	Würzburger Straße 3, 98529 Suhl
Telefon	(03 61) 5 55 14-25
E-Mail	j.mueller@vzth.de
Homepage	www.vzth.de
Träger	Verbraucherzentrale Thüringen e. V. Erfurt
Übrigens	Sie können auch im Internet in unserem Lebensmittel-Forum unter www.lebensmittel-forum.de Fragen stellen, ebenso schriftlich oder per E-Mail an lebensmittel@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.

verbraucherzentrale
Thüringen

Ausstieg aus Rechtsextremismus und Gewalt	
Was?	• aufsuchende Beratung vor Ort • telefonische Beratung nach Vereinbarung
Wie lange/oft/wann?	1 ½ Stunden, nach Terminvereinbarung
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
Adresse	PF 10 01 08, 07701 Jena
Mobil; Telefon	0176 24 32 78 71; (0 36 41) 29 90 74
E-Mail	info@ausstieg-aus-gewalt.de
Homepage	www.ausstieg-aus-gewalt.de
Träger	Drudel 11 e. V.
Übrigens	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.

elly – Beratungsstelle für Betroffene von Hatespeech in Thüringen	
Was?	• Beratungsgespräche • Begleitung zu Terminen bei Behörden • Öffentlichkeits- und Netzwerkarbeit
Wie lange/oft?	je nach Bedarf
Wo?	Beratung ist vor Ort oder auch aufsuchend, per Telefon, E-Mail und online möglich, bei Bedarf mit Sprachmittlung – auch anonym
Wozu?	⇒ Bewältigung von Angriffsfolgen durch Aufzeigen/Erarbeiten von Handlungsmöglichkeiten sowie Empowerment und Nutzung vorhandener Ressourcen ⇒ Beförderung von Solidarisierungsprozessen im sozialen Umfeld der Betroffenen bzw. in der Gesellschaft
Woraus besteht das Angebot? (Inhalte)	Beratungsthemen können sein: • Risikobewertung zwecks sicherem Bewegen in der digitalen und analogen Welt • Dokumentation und Beweissicherung • finanzielle Unterstützung • psychosoziale Beratung in emotional belastenden Situationen • Informationen zu möglichen Schritten im Zivil- als auch im Strafrecht, ggf. Vermittlung an vertrauensvolle Anwält:innen
Für wen?	Betroffene von Hate-speech im Internet, die auf ihren Social Media-Kanälen angegriffen oder beleidigt worden sind, Opfer von Shitstorms sind oder (Mord-)Drohungen bekommen. Angriffe erfolgen aus Motiven gruppenbezogener Menschenfeindlichkeit, d.h. beispielsweise • Rassismus oder Antisemitismus • LSBTIQA*-Feindlichkeit, Frauenfeindlichkeit, Antifeminismus • Sozialdarwinismus (z.B. arbeitslose Menschen, Menschen mit Behinderung) • Aktivität gegen die extreme Rechte u./o. für Menschenrechte, auch im Rahmen eines politischen Amtes oder Journalismus • religiöse Zugehörigkeit
Wie teuer?	kostenlos
Wohin wende ich mich? Träger	elly – Beratungsstelle für Betroffene von Hatespeech in Thüringen re:solut – Rundum engagiert: solidarische Unterstützung in Thüringen e. V.
Adresse	Clara-Zetkin-Straße 40, 99099 Erfurt
Telefon	(03 61) 66 33 62 60
E-Mail	info@elly-beratung.de
Homepage	www.elly-beratung.de
Übrigens	elly wird gefördert durch den Landespräventionsrat des Thüringer Ministeriums für Inneres, Kommunales und Landesentwicklung.



ezra – Beratungsstelle für Betroffene rechter, rassistischer und antisemitischer Gewalt in Thüringen	
Was?	Beratungsgespräche nach Vereinbarung
Wie lange/oft/wann?	je nach Bedarf, 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-/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	re:solut – Rundum engagiert: solidarische Unterstützung in Thüringen e. V.
Übrigens	ezra registriert auch rechte, rassistische und antisemitische Angriffe (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?	solange bis eine neue Perspektive (z.B. neue Wohnung) gefunden wurde, so oft wie nötig
Wann?	Aufnahme rund um die Uhr möglich; die Kontaktaufnahme kann direkt erfolgen oder über Polizeiinspektion 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
Wie teuer?	kostenlos
Wohin wende ich mich? An wen? Anschrift Telefon; Fax Notruf Mobil E-Mail Homepage Träger	Frauenhaus Meiningen Frau Heß, Frau Senf Postfach 10 02 31 98602 Meiningen (0 36 93) 50 20 26; (0 36 93) 50 40 56 0151 28 73 98 88 frauenhaus.meiningen@t-online.de www.frauenhaus-meiningen.de <i>Frauen helfen Frauen e. V. Meiningen</i>
Wie kann ich mich ehrenamtlich engagieren?	Mitglied im Verein <i>Frauen helfen Frauen e. V. Meiningen</i> werden, Unterstützung bei der Öffentlichkeitsarbeit (Stände auf Märkten u.ä.)
Übrigens	Das Frauenhaus Meiningen wird gefördert vom Thüringer Ministerium für Soziales, Gesundheit, Arbeit und Familie.



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?	• Menschen, 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 Andres, Frau Beßler 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. Meiningen</i>
Übrigens	Die Interventionsstelle „Hanna“ wird gefördert durch das Thüringer Ministerium für Soziales, Gesundheit, Arbeit und Familie.
Wie kann ich mich ehrenamtlich engagieren?	• Mitgliedschaft im Verein <i>Frauen helfen Frauen e. V. Meiningen</i> für Frauen und Männer möglich • ehrenamtliche Vorstandsarbeit

interventionsstelle
HANNA
 Beratung für Opfer häuslicher
 Gewalt und Stalking



K-Einbruch = Schutz vor ungewbetenen 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?	Polizeiliche Beratungsstelle
An wen?	Frau Ploch
Telefon	(0 36 81) 32-15 22 oder (0 36 81) 3 69-1 80
Fax	(0 36 81) 32-15 09
E-Mail	beratungsstelle.lpi.suhl@polizei.thueringen.de
Homepage	www.thueringen.de/th3/polizei/suhl/praevention
Träger	Landespolizeiinspektion Suhl
Übrigens	Bei Kenntnisnahme von Straftaten erfolgt Anzeigenerstattung!
Wie kann ich mich ehrenamtlich engagieren?	durch Nachbarschaftshilfe / Zivilcourage



Kinder- und Jugendschutzdienst „Villa Immergrün“



Was?	Unterstützung und Begleitung durch eine Kontakt- und Beratungsstelle
Wie lange/oft/wann?	nach Bedarf – individuelle Beratungstermine
Wo?	in den Räumlichkeiten der „Villa Immergrün“
Wozu?	⇒ Unterstützung in Krisensituationen ⇒ Begleitung und Unterstützung bei der Bewältigung von Sorgen und Problemen ⇒ Stabilisierung nach traumatischen Ereignissen ⇒ Hilfe bei der Aufarbeitung von Gewalterfahrungen ⇒ Stärkung und Stabilisierung der Persönlichkeit ⇒ Unterstützung bei der Bewältigung von Alltagsproblemen ⇒ Erarbeitung und Begleitung vor, während und nach Gerichtsverfahren ⇒ Kontaktvermittlung und Begleitung zu anderen Hilfsmöglichkeiten
Woraus besteht das Angebot? (Inhalte)	• beratende und begleitende Hilfe bei Verdacht auf körperliche, seelische (z.B. sexuelle) Gewalt und Vernachlässigung • psychosoziale Prozessbegleitung von Kindern und Jugendlichen vor und nach der Anzeige einer Straftat • Begleitung in familiengerichtlichen Verfahren im Zusammenhang mit Gewalt • Vermittlung von anderen Unterstützungsangeboten (Familienhilfe, Erziehungsberatung, Rechtsbeistand etc.) • Präventionsangebote für Kinder und Jugendliche
Für wen?	• Schutz von Kindern und Jugendlichen, die Vernachlässigung, körperliche, sexuelle oder seelische Gewalt erfahren haben oder davon bedroht sind • Familien, in denen es zu gewaltsamen Übergriffen gegenüber Kindern und Jugendlichen kommt oder gekommen ist • pädagogische Fachkräfte oder andere Personen, die mit gewaltsamen Übergriffen gegenüber Kindern oder Jugendlichen konfrontiert werden oder Informationen zu diesem Thema wünschen
Wie teuer?	kostenlos
Wohin wende ich mich? An wen? Adresse Telefon E-Mail Träger	Kinder- und Jugendschutzdienst „Villa Immergrün“ Frau Linke, Frau Medrow Friedrich-Rückert-Straße 11 98646 Hildburghausen (0 36 85) 4 19 31 30 kjsd-hildburghausen@twsd.de  Trägerwerk Soziale Dienste Thüringen Trägerwerk Soziale Dienste in Thüringen gGmbH

Männerberatung in Thüringen (PROJEKT A4) – Fachberatungsstelle für männliche Betroffene von Partnerschaftsgewalt und Stalking	
Was?	• Unterstützung, Information und Beratung (telefonisch, online sowie persönlich) • Sensibilisierungs- und Aufklärungsarbeit zum Thema „Männer als Betroffene häuslicher Gewalt“
Wie lange/oft/wann?	Beratungstermine nach Vereinbarung
Wozu?	Gewalt in Partnerschaft oder engen sozialen Beziehungen kann viele Menschen treffen – auch Männer bilden da keine Ausnahme!
Woraus besteht das Angebot? (Inhalte)	• Einordnen der Lage und Aufarbeiten von Erlebtem • Entwickeln von Handlungsstrategien und nächster Schritte • Verhaltens- und Sicherheitsberatung bei Stalking
Für wen?	• für Männer, die in ihrer Partnerschaft/Ehe/Familie oder im engen sozialen Umfeld körperliche oder psychische Gewalt erlebt haben/erleben, auch bei Stalking (z.B. durch Ex-Partner:in) • für Angehörige, Freunde, Arbeitskollegen, die Informationen suchen oder nicht wissen, wie sie jemandem helfen können, bei dem sie vermuten, er könnte von Gewalt betroffen sein • für Fachkräfte, die einen Mann beraten/betreuen, der (vermutlich) von häuslicher Gewalt betroffen ist
Wie teuer?	kostenfrei
Wohin wende ich mich? An wen? Adresse Mobil E-Mail Homepage Träger	Männerberatung in Thüringen (Projekt A4) – Fachberatungsstelle für männliche Betroffene von Beziehungsgewalt und Stalking das Beraterteam August-Bebel-Straße 10, 07743 Jena 0151 288 156 18 beratung@maennerberatung-thueringen.de www.maennerberatung-thueringen.de VEREINT gegen Gewalt e. V.
Öffnungszeiten	9:00–15:00 Uhr und nach Vereinbarung
Übrigens	... haben wir auch einen Podcast: Männerversteher* Das Projekt A4 wird gefördert durch den Freistaat Thüringen – Ministerium für Soziales, Gesundheit, Arbeit und Familie.
Wie kann ich mich ehrenamtlich engagieren?	VEREINT gegen Gewalt e. V. engagiert sich zum Thema häusliche Gewalt in Thüringen, indem er informiert, unterstützt und Projekte entwickelt, die sich gegen häusliche Gewalt stark machen. Für die Umsetzung freut sich der Verein über ehrenamtliches Engagement. Weitere Informationen finden Sie unter www.ver-eint-gegen-gewalt.de Nehmen Sie gern Kontakt zu uns auf.



PROJEKT A4
Männerberatung
Sensibilisierung

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 Rechts-extremismus, Rassismus, Antisemitismus und anderen Ungleichwertigkeitsvorstellungen sowie die Stärkung einer demokratischen Alltagskultur in Thüringen. Neben der Vermittlung von Wissen steht die Stärkung der Handlungskompetenz und der Eigeninitiative im Vordergrund.
Woraus besteht das Angebot? (Inhalte)	Unsere Beratung orientiert sich an den Akteur:innen vor Ort. Gemeinsam mit ihnen analysieren wir die spezifische Situation, erörtern Handlungsstrategien, entwickeln Lösungsansätze und unterstützen bei der konkreten Umsetzung.

Was?	Vorträge, Bildungstage
Wie lange/oft?	je nach Bedarf
Wann?	nach längerfristiger Terminvereinbarung
Wozu?	MOBIT unterstützt die Auseinandersetzung mit Rechts-extremismus, Rassismus, Antisemitismus und anderen Ungleichwertigkeitsvorstellungen sowie die Stärkung einer demokratischen Alltagskultur in Thüringen. Unsere Fortbildungsangebote sensibilisieren und stärken die Teilnehmenden in ihrer Handlungssicherheit im Umgang mit extrem rechten und demokratiefeindlichen Erscheinungsformen.
Woraus besteht das Angebot? (Inhalte)	Bildungsangebote wie Vorträge oder Bildungstage werden für unterschiedliche Zielgruppen angepasst an deren Vorwissen, Bedarfe und zeitliche Kapazitäten.

Gewaltschutz & Demokratiestärkung

Beratungs-, Informations- und Fortbildungsangebot

	Beispiele für Vorträge sind: • Die „Neue Rechte“ – Im „Kulturkampf“ gegen die Demokratie • „Zeichensprache der extremen Rechten – Symbolik, Codes und Outfits“ • „Alles nur Verschwörung? Zum Umgang mit Verschwörungsmithen“ • „Extrem rechte Medienstrategien in den sozialen Netzwerken“ • „RechtsRock“
Für wen?	Erwachsene im privaten oder beruflichen Kontext aus Vereinen, Verbänden, Initiativen, Kirchen und Religionsgemeinschaften, Migrant:innenselbstorganisationen, Bildungseinrichtungen von KiTa bis (Volks-)Hochschule, Jugendarbeit, zivilgesellschaftlichen Bündnissen, Verwaltung, Lokalpolitik
Wie teuer?	kostenlos
Wohin wende ich mich? An wen? Adresse Telefon E-Mail Homepage	MOBIT e. V. – Mobile Beratung in Thüringen. Für Demokratie – gegen Rechtsextremismus Das Mobile Beratungsteam Schillerstraße 44 99096 Erfurt (03 61) 2 19 26 94 mail@mobit.org www.mobit.org
Übrigens	Unsere Bildungsangebote Sie unter www.mobit.org/bildungsangebote und aktuelle Informationen auch bei Facebook und Instagram



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. angebahnt werden.
Wohin wende ich mich? An wen?	WEISSER RING e. V. Außenstelle Hildburghausen Herrn Braun, Außenstellenleiter Frau Maul, Herrn Herrnberger, Herrn Pappe, ehrenamtliche Mitarbeiter:innen (01 51) 55 16 46 05 
Telefon	
E-Mail	maul.yvonne@mail.weisser-ring.de
Übrigens	bundesweites Opfer-Telefon: 116 006 (kostenfrei)
Wie kann ich mich ehrenamtlich engagieren?	als Vereinsmitglied im WEISSEN RING e. V. in der Präventions- und Öffentlichkeitsarbeit und als Opferhelfer:in: • in einer Außenstelle vor Ort • in der Digitalen Außenstelle • als Berater:in am Opfer-Telefon • als Berater:in in der Onlineberatung Weitere Informationen unter Ehrenamt

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 Betrugsmaschen 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 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 Sicherheitsberater: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 Soziales, Gesundheit, Arbeit 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 ab 18 Jahren
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.
Wohin wende ich mich? An wen? Adresse Telefon E-Mail Homepage Träger	Fachbereich Psychotherapie und Krisenintervention Herrn Dr. med. Gawlik, Frau Lörzing (Chefarztsekretariat) Eisfelder Straße 41 98646 Hildburghausen (0 36 85) 7 76-2 00  Fachkliniken Hildburghausen Marion.Loerzing@helios-gesundheit.de www.helios-gesundheit.de/hildburghausen Helios Fachkliniken

#UndDu? Mach Dich stark. Gegen sexuelle Gewalt unter Jugendlichen!	
Was?	• Online-Informationsplattform • Workshops
Wie lange/oft/wann?	individuell; Workshop-Termine siehe Homepage
Wozu?	⇒ Ihr Wissen über sexualisierte Gewalt unter Jugendlichen erweitern und thematisieren ⇒ erkennen, welche Verantwortung Sie als Vorbild und Modell im pädagogischen Arbeitsalltag haben ⇒ als Vertrauenspersonen für Jugendliche fungieren ⇒ einschreiten, wenn Sie sexualisierte Gewalt unter Jugendlichen beobachten. ⇒ das Hilfesystem vor Ort kennen und Betroffene weiterverweisen oder -vermitteln können Dabei geht es vor allem um die Stärkung der (digitalen) Kompetenz, um (noch) handlungsfähiger und (noch) mutiger zu werden, hinzuschauen und einzuschreiten, wenn Sie sexuelle Gewalt vermuten/beobachten.
Woraus besteht das Angebot? (Inhalte)	digitale Angebote: das Unddu-Portal und die #UNDDU?-Fachkräfte-App (für IOS und Android) Workshop-Formate: - Jugend-Powerworkshop für gesunde Beziehungen - Elterninformationsabend - Fachkräfte-Fortbildung - Jugend- und Fachkräfte-Workshops zur Loverboy-Strategie - Train-the-Trainer-Schulung für Fachkräfte
Für wen?	• Menschen, die mit Jugendlichen leben und (hauptamtlich und/oder ehrenamtlich) arbeiten • Jugendliche zwischen 12 und 18
Wie teuer?	Onlineplattform kostenlos – Workshop-Teilnahme kostenpflichtig
Wohin wende ich mich?	Nutzung über www.unddu-portal.de direkt möglich
Träger Ansprechpartner:in Adresse Telefon E-Mail	Innocence in Danger e. V. Frau von Weiler Kurfürstendamm 194 10707 Berlin (0 30) 33 00 75 38 unddu@innocenceindanger.de #UNDDU?
Übrigens	Weitere Infos zu Projekten und Workshops unter www.innocenceindanger.de/angebote

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 Barbarski, Frau Schwerdt Obere Marktstraße 44 98646 Hildburghausen (0 36 85) 40 52 00 j.barbarski@diakonie-sth.de bzw. m.schwerdt@diakonie-sth.de www.diakonie-sth.de Diakoniewerk der Superintendenturen Sonneberg und Hildburghausen/Eisfeld e. V.



ins-Netz-gehen.info 	
Was?	Infoportal zu exzessiver Mediennutzung bei Jugendlichen
Wie lange/oft/ wann?	individuell
Wozu?	Das Portal bietet ein umfangreiches Informations- und Beratungsangebot zur digitalen Medienwelt und der verantwortungsvollen Mediennutzung von Jugendlichen. Zudem können Sie auf Ressourcen wie die Beratungsstellen-datenbank oder die E-Mail-Beratung zurückgreifen, um sich in individuellen Fällen professionellen Rat einzuholen.
Woraus besteht das Angebot? (Inhalte)	Themenbereiche: • Internetnutzung • Smartphone/Tablet • Soziale Netzwerke • Videospiele/Lernspiele • Unterrichtsmethoden • Weiterbildung & Vernetzung • Studien & Forschung • Net-Piloten: Präventionsprojekt für Schulen Weiterhin kann ein halbjährlich erscheinender Newsletter abonniert werden.
Für wen?	• Eltern und weitere Angehörige von Jugendlichen • Lehr- und weitere pädagogische Fachkräfte
Wie teuer?	kostenlos
Wohin wende ich mich?	Nutzung über www.ins-netz-gehen.info direkt möglich
Träger Ansprechpartner:in Adresse Telefon Fax E-Mail	Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit (BIÖG) Frau Claßen Maarweg 149–161 50825 Köln (02 21) 89 92-0 (02 21) 89 92-3 00 ins-netz-gehen@bioeg.de  Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit

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, meist gegen Ende des Jahres, Online-Elternabende zu verschiedenen Medienthemen statt (die Termine finden Sie unter u.g. Link auf der Homepage).
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/elternarbeit
Wohin wende ich mich? Adresse	Thüringer Medienbildungszentrum der TLM Steigerstraße 9/10 99096 Erfurt
Telefon	(03 61) 2 11 77-56
E-Mail	medienbildungszentrum@tlm.de
Homepage	www.tlm.de/medienbildung
Träger	Thüringer Landesmedienanstalt



MEiFA – Medienwelten in der Familie 	
Was?	• Elternabende für Eltern von Kinder im Kita- und Grundschulalter • Schüler:innen-Eltern-Medienabende ab der 5. Klasse • Familienworkshops (nur in Präsenz)
Wie lange/wann?	1,5 Stunden bzw. zwischen 1,5 und 2,5 Stunden nach vorheriger Terminvereinbarung
Wo?	In Präsenz werden die Veranstaltungen in pädagogischen Einrichtungen durchgeführt.
Wozu?	⇒ Sie haben einen Einblick in die Medienwelten von Kindern und Jugendlichen. ⇒ Die ganze Familie ist fit für einen sicheren und bewussten Medienumgang. ⇒ gemeinsame Medienerlebnisse ⇒ mehr Dialog über Medien zwischen Generationen ⇒ weniger Medien-Konflikte im Familienalltag
Woraus besteht das Angebot? (Inhalte)	Elternabende legen jeweils unterschiedliche Schwerpunkte auf für den Altersbereich relevante Medienthemen wie bspw. erste Medienrezeption, kindgerechte Angebote, kindersichere Einstellungen, das erste eigene Smartphone. Schüler:innen-Eltern-Medienabende setzen thematische Schwerpunkte in zwei verschiedenen Formaten: „Lass uns reden – soziale Netzwerk im Familienalltag“ bzw. „Lass uns reden – digitale Spiele im Familienalltag“. Die Familienworkshops sind sowohl von der Thematik als auch der Altersgruppe breit gestreut. Die Bandbreite reicht von Bilderbuchkinos für die Kleinen ab 4 Jahren, gemeinsamen Workshops zum Programmieren lernen, Spiele entwickeln und testen bis hin zu Desinformationen für Jung bis Alt ab ca. 7 Jahren erkennen.
Für wen?	Eltern, Großeltern und Kinder – in Institutionen (Kitas, Schulen, Vereinen u.ä.), mindestens 5 bzw. 10 Teilnehmer:innen
Wie teuer?	auf Anfrage bzw. kostenfrei für TMSGAF-geförderte Einrichtungen
Wohin wende ich mich?	Mit Medien e. V. – Bildung, Beratung, Erlebnisraum
An wen?	Herrn Miersch, Frau Bartsch
Adresse	Brühler Straße 52, 99084 Erfurt
Telefon	(03 61) 2 21 81-13
E-Mail	meifa@mitmedien.net
Homepage	www.mitmedien.net/meifa
Übrigens	Das Projekt wird gefördert durch das Thüringer Ministerium für Soziales, Gesundheit, Arbeit und Familie (TMSGAF).

Beratungscafé 2.0 – Beratungsstelle für jüngere Menschen	
Was?	• Begegnung und Austausch mit anderen jungen Menschen • Beratungsgespräche • Workshops, Kochevents, kreative Angebote, Mutter-Kind-Treffen – entsprechend der Nachfrage
Wie lange/oft?	je nach Bedarf
Wann?	• Offenes Café • individuelle Termine nach Vereinbarung • Gruppenangebote 1- bis 2-mal monatlich
Wo?	an unserem Standort Hildburghausen, Eisfelder Straße 43
Wozu?	Hier kannst du neuen Mut schöpfen! Wir erarbeiten gemeinsam individuelle Lösungen zu deiner persönlichen Situation.
Woraus besteht das Angebot? (Inhalte)	Wir beraten und unterstützen dich bei • Alltagsfragen • Problemlagen • sozialer und gesellschaftlicher Teilhabe und suchen gemeinsam mit dir nach Möglichkeiten zur Integration in Ausbildung oder Arbeit.
Für wen?	Jugendliche und junge Erwachsene bis max. 30 Jahre, auch während des Mutterschutzes und der Elternzeit
Wie teuer?	für dich kostenlos – die Kosten übernimmt das Jobcenter oder das Jugendamt
Wohin wende ich mich? An wen? Adresse Telefon E-Mail Homepage	Fortbildungsakademie der Wirtschaft (faw) gGmbH Jena Außenstelle Hildburghausen Frau Dömming, Frau Jochheim Eisfelder Straße 43 98646 Hildburghausen (0 36 85) 4 04 18-12 bzw. -14 anja.doemming@faw.de bzw. michaela.jochheim@faw.de www.faw.de 
Übrigens	Kooperationspartner sind das Jobcenter Hildburghausen und das Jugendamt des Landkreises Hildburghausen. Das Projekt ist gefördert durch den Freistaat Thüringen aus Mitteln des Europäischen Sozialfonds (ESF) Plus.

Berufsberatung für Erwachsene	
Was?	• Beratungsgespräche • Messebetreuung
Wie lange/oft/wann?	• individuell, nach vorheriger Terminabsprache (auch außerhalb der regulären Öffnungszeiten der Agentur für Arbeit: 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: - o passende Weiterbildung zur Erhaltung bzw. Verbesserung der Beschäftigungsfähigkeit mit Blick auf die Veränderungen am Arbeitsmarkt - o Nachholen Berufsabschluss - o Karrieremöglichkeiten/Aufstieg zum beruflichen Vorankommen inkl. Studium auch ohne Abitur - o beruflicher Wechsel bis hin zum beruflichen Neustart bei Veränderungswunsch oder auch -notwendigkeit - o 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, Frau Mündel Werner-Seelenbinder-Straße 8 98529 Suhl (03 61) 3 02 22 22 thueringen.berufsberatung-erwachsene@arbeitsagentur.de www.arbeitsagentur.de/suhl Agentur für Arbeit Thüringen Südwest



Bundesagentur für Arbeit
Agentur für Arbeit Thüringen Südwest

JuLeiCa-Ausbildung und -Fortbildung	
Was?	Schulungen für Jugendleiter:innen (inklusive Erste-Hilfe-Ausbildung)
Wie lange/oft/wann?	Insgesamt umfasst die Schulung 36 Stunden, aufgeteilt in etwa drei Blöcke freitags & samstags, hinzu kommen 10 Praxis-Stunden. Die Termine sind auf Anfrage beim Kreisjugendring zu erfahren. Aufzufrischen ist die Ausbildung alle drei Jahre: Dieser Kurs wird auf Bedarf und nach entsprechender Nachfrage angeboten.
Wozu?	Die erfolgreiche Teilnahme führt zum Erwerb der JugendLeiter-Card (JuLeiCa) Thüringen. Diese ist ein Ausweis für ehrenamtliche Mitarbeiter:innen der Jugendarbeit, die bundesweit einheitliche Gültigkeit hat. Sie dient zur Legitimation und als Qualifikationsnachweis der Inhaber:innen. Oftmals wird sie verlangt für eine Tätigkeit in der Kinder- und Jugendarbeit (in Ferienlagern o.ä.).
Woraus besteht das Angebot? (Inhalte)	In der Schulung werden Inhalte aus folgenden Themenbereichen vermittelt: • Pädagogik • Kommunikation und Konflikte • Didaktik und Methodik • Grundlagen der Kinder- und Jugendhilfe • Rechtliche Grundlagen • Gefährdungen • Demokratiebildung in der Jugend(verbands)arbeit • Interkulturelle Jugend(verbands)arbeit • Praxistipps
Für wen?	Interessierte ab 16 Jahren, die bereits in der Jugend(verbands-)arbeit engagiert sind oder dies vorhaben
Wie teuer?	für unsere Mitgliedsvereine kostenlos, Kosten für Externe auf Anfrage
Wohin wende ich mich? An wen? Adresse Telefon; Fax E-Mail Homepage	Kreisjugendring Hildburghausen e. V. Herrn Blatt, Frau Richter Waldstraße 13 98646 Hildburghausen (0 36 85) 70 32 63; (0 36 85) 40 49 93 info@kreisjugendring-hbn.de www.kreisjugendring-hbn.de 
Übrigens	weitere Infos unter https://juleica.ljrt.de
Wie kann ich mich ehrenamtlich engagieren?	in der „Nachwuchsförderung“ (Arbeit mit Kindern und Jugendlichen) in sämtlichen Vereinen

Weiterbildungsagentur Thüringen Südwest	
Was?	• Beratungsgespräche • Informations- und berufsorientierende Veranstaltungen • Messebeteiligung
Wie lange/oft/wann?	• individuell, nach vorheriger Terminabsprache • Aktuelle Veranstaltungen finden Sie unter https://weiterbildungsagentur-thueringen.de/veranstaltungen-weiterbildungsagentur-thueringen/eventlist
Wo?	• Im Haus der Wirtschaft Suhl findet jeden Donnerstag im Zeitraum 13:00–16:00 Uhr eine Sprechzeit ohne vorherige Anmeldung statt. • auf Anfrage auch in Unternehmen
Wozu?	• beraterische Unterstützung im Prozess der beruflichen Orientierung • Aufzeigen von Finanzierungsoptionen beruflicher Weiterbildung
Woraus besteht das Angebot? (Inhalte)	• Berufsorientierung und Arbeitsmarktberatung • Beratung zu beruflichen Entwicklungs- und Veränderungsmöglichkeiten: - o passende Weiterbildung mit Blick auf die Veränderungen am Arbeitsmarkt - o Karrieremöglichkeiten/Aufstieg zum beruflichen Vorankommen - o Aufzeigen von Finanzierungswegen
Für wen?	• Unternehmen und deren Beschäftigte • Privatpersonen • Bildungsträger
Wie teuer?	kostenlos
Wohin wende ich mich? An wen? Adresse Telefon E-Mail Homepage Träger	Weiterbildungsagentur Thüringen Südwest Beratungsteam der Weiterbildungsagentur Bahnhofstraße 4–8 Büro 1.08 98527 Suhl (0 36 81) 4 53 35 11  Weiterbildungsagentur Thüringen Südwest suedwest@weiterbildungsagentur-thueringen.de www.weiterbildungsagentur-thueringen.de Agentur für Arbeit Thüringen Südwest / Landesverwaltungsamt Thüringen

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 Instagram 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 Götze 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



© 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, Tonies, Tonieboxen, Mechanik-Baukästen und E-Book-Reader 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?	Leserausweis: 1 € zuzüglich Jahresgebühr: 8 € für Kinder und Jugendliche bis 16 10 € für Jugendliche ab 16 13 € für Erwachsene bzw. Familiengebühr 15 € für die ganze Familie Ermäßigungen je nach sozialem Status (s. Gebührensatzung)

Anmeldung	... ist Voraussetzung zur Nutzung der Bibliotheksangebote. 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 Götze / 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	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 bei Instagram @bibliothekhildburghausen. Für Gruppen von Beschäftigten aus Firmen bieten wir Bibliotheksführungen mit Einführung in die Bibliotheksbenutzung an.
Wie kann ich mich ehrenamtlich engagieren?	In der Stadtbibliothek gibt es viele Möglichkeiten mitzumachen: Wenn Sie gern vorlesen, sich Geschichten ausdenken oder von früher erzählen, können Sie vielen Kindern oder älteren Menschen eine große Freude machen. Gemeinsam singen oder musizieren, mit Gleichgesinnten über Interessen und Hobbys sprechen, Grundschüler:innen bei den Hausaufgaben helfen oder einen Bastel-, Mal - oder Handarbeitsnachmittag mit uns gestalten – jede Idee ist willkommen.

Weitere, kleinere Bibliotheken im Landkreis:

An wen wende ich mich? Adresse Telefon E-Mail Homepage Träger	Stadtbibliothek Eisfeld Frau Bapistella Marktplatz 2, 98673 Eisfeld (0 36 86) 61 54 69 (nur zu den Öffnungszeiten besetzt) s.bapistella@stadt-eisfeld.de www.stadt-eisfeld.de > Bildung und Soziales > Stadtbibliothek Stadt Eisfeld
Öffnungszeiten	Dienstag 10:00–15:00 Uhr Donnerstag 13:00–18:00 Uhr
Übrigens	angeschlossen an die Onleihe (Ausleihe von E-Books) über www.thuebibnet.de

Kultur & Geschichte

Materialangebot

An wen wende ich mich?	Stadtbibliothek Schleusingen in der Wiesenbauschule
Adresse	Frau Fuchert
Telefon	Christian-Juncker-Straße 2, 98553 Schleusingen
E-Mail	(03 68 41) 17 86 35
Träger	bibliothek@schleusingen.de
Öffnungszeiten	Stadt Schleusingen
Übrigens	Dienstag 11:00–16:30 Uhr Mittwoch 09:00–12:00 Uhr Donnerstag 12:30–18:00 Uhr
	Kinder- und Jugendbibliothek einschließlich einer „Technothek“ mit altersgerechten Medien zu Fragen zu Natur, Wissenschaft und Technik sowie Baukästen Gaming Zone mit einer Nintendo Switch und einer Playstation 5, auch Spiele dazu können ausgeliehen werden

An wen wende ich mich?	Stadtbibliothek und Touristinfo Themar
Adresse	Herrn Franze
Telefon	Markt 1, 98660 Themar
Mobil	(03 68 73) 6 97 32
E-Mail	(0160) 1 66 31 72
Träger	bibliothekthemar@web.de
Öffnungszeiten	Stadt Themar
Übrigens	Montag und Freitag 09:00–12:00 Uhr und 13:00–18:00 Uhr Donnerstag 13:00–18:00 Uhr
	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 Crock im Rathaus
Adresse	Frau Dressel (Gemeindeverwaltung)
Telefon	Kirchweg 8, 2. OG, 98673 Auengrund OT Crock
E-Mail	(0 36 86) 39 12-0
Träger	info@gv-auengrund.de
Öffnungszeiten	Gemeinde Auengrund
	Donnerstag 13:00–14:30 Uhr

An wen wende ich mich?	Gemeindebibliothek Dingsleben im Gemeindehaus
Adresse	Frau Rostalski Ortsstraße 45, 98646 Dingsleben
Telefon	(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 Fehrenbach im Bürgerhaus
Adresse	Frau Schmidt Talstraße 9, 98666 Masserberg OT Fehrenbach
Telefon	(03 68 70) 57 00 (Gemeindeverwaltung)
Träger	Gemeinde Masserberg
Öffnungszeiten	Dienstag 16:30–17:30 Uhr

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 Hinternah im Brandtsköpphaus
Adresse	Frau Klauer Springelbacher Weg 2, 98553 Schleusingen OT Hinternah
E-Mail	info@nahetal.info
Träger	Förderverein Nahetal e. V.
Öffnungszeiten	Dienstag 16:00–18:00 Uhr
Übrigens	Zusätzlich werden auch Veranstaltungen wie Märchenlesungen zu Weihnachten, Gruppenveranstaltungen für den Kindergarten und die Schule durchgeführt.

An wen wende ich mich?	Kinder-/Gemeindebibliothek Reurieth in der Kindertagesstätte „Sonnenschein“
Adresse	Frau Mijuskovic Hohle Gasse 156, 98646 Reurieth
Telefon	(03 68 73) 70 39 81
E-Mail	kita-reurieth@gmx.de
Träger	Gemeinde Reurieth

Kultur & Geschichte

Materialangebot

Öffnungszeiten	zu den angekündigten Terminen (siehe Homepage oder auf Anfrage) jeweils von 14:00–16:30 Uhr
Übrigens	Das Angebot wird organisiert in Kooperation mit der Stadt- und Kreisbibliothek Hildburghausen und besteht aus Büchern und CDs für Kinder bis ca. 10 Jahre, Kochbüchern und Romanen.

An wen wende ich mich?	Gemeindebibliothek Schönbrunn in der Touristinformation
Adresse	Frau Hofmann (Gemeindeverwaltung Schleusegrund)
Telefon	Neustädter Straße 20, 98667 Schleusegrund OT Schönbrunn
E-Mail	(03 68 74) 3 82 55
Träger	gemeindeverwaltung@schleusegrund.de
Öffnungszeiten	Gemeinde Schleusegrund
	Mittwoch, Donnerstag und Freitag 10:00–12:00 Uhr und 12:30–16:00 Uhr
	Samstag und Sonntag 13:00–16:00 Uhr

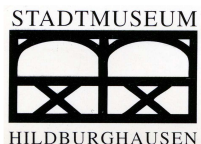
An wen wende ich mich?	Gemeindebibliothek Veilsdorf
Adresse	Herrn oder Frau Büchner
Telefon	Nach Wildenrod 3, 98669 Veilsdorf
E-Mail	(0 36 85) 41 97 13
Träger	info@veilsdorf.de
Öffnungszeiten	Gemeinde Veilsdorf
Übrigens	bei Bedarf nach Voranmeldung
	Ein jederzeit zugänglicher, offener Bücherschrank steht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

Die Standorte der Bücherregale für den Landkreis Hildburghausen finden Sie im Broschüren-Teil „Kinder und Jugendliche“ auf den Seiten 31–32.



© Rainer Sturm / pixelio.de

Ein Haus erzählt Geschichte und Geschichten	
Was?	selbstständiger Rundgang, ggf. mit Führung durch das Museum (Gesamtführungen oder thematische zu den einzelnen Ausstellungsabschnitten)
Wie lange/oft/wann?	nach Bedarf, pro Führung 1–1,5 Stunde(n)
Wozu?	Näherbringen der Hildburghäuser Geschichte und Traditionen
Woraus besteht das Angebot? (Inhalte)	Im Stadtmuseum gibt es unter anderem Ausstellungsräume zu folgenden Themen (zu fast allen Ausstellungsabschnitten sind zu geringem Preis Begleithefte an der Museumskasse erhältlich): • Die Stadt im Mittelalter • Der Dreißigjährige Krieg und seine Folgen • Historisches Handwerk • Hildburghausen als Residenz • Wirtschaftliches Leben im 19. Jahrhundert • Eine Kreisstadt zwischen Ost und West • Die Dunkelgräfin Sie können auch das historische Rathaus mit Türmerwohnung besichtigen.
Für wen?	Kinder ab Vorschulalter, Jugendliche und Erwachsene
Bitte beachten!	Führungen für Gruppen ab 5 Personen nach vorheriger Anmeldung, eine rechtzeitige Terminvereinbarung ist erforderlich.
Wie teuer?	Kinder bis 6 Jahre haben freien Eintritt Erwachsene: 3,50 € ermäßigt (Kinder ab 6, Lehrlinge, Student:innen, Rentner:innen, Sozialhilfeempfänger:innen, Gruppenbesucher:innen): 2 € Einführungsvortrag im Innenhof: zusätzlich zum Eintritt 5 € thematische Führung für Gruppen 5–10 Personen (nach Voranmeldung): 25 €, pro weiterer Person 2 €
Wohin wende ich mich? An wen? Adresse Telefon E-Mail Homepage Träger	Stadtmuseum Hildburghausen Herrn Römhild Apothekergasse 11, 98646 Hildburghausen (0 36 85) 40 36 89 museum@hildburghausen.de www.museum-hildburghausen.de Stadt Hildburghausen
Öffnungszeiten	Mittwoch bis Freitag und Sonntag 10:00–17:00 Uhr
Übrigens	Aktuelle Informationen zu Sonderausstellungen etc. finden sich auf der Homepage.
Wie kann ich mich ehrenamtlich engagieren?	Nach Absprache – bitte Kontakt mit uns aufnehmen!



Theater & mehr	
Was?	• Theateraufführungen • Konzerte • Shows • Vorträge • Tagungen
Wie lange/oft?	je nach Veranstaltung unterschiedlich
Wann?	Termine werden auf der Homepage (> Spielplan & Tickets), bei Facebook und in der lokalen Presse angekündigt.
Wozu?	Kulturförderung
Woraus besteht das Angebot? (Inhalte)	Nach der umfassenden Sanierung und Erweiterung steht das Theater nun als moderne Spielstätte mit rund 400 Sitzplätzen zur Verfügung. Programme aus den verschiedensten Genres erwarten Sie: Klassik, Ballett, Musical, Comedy und Kabarett, Multivisions-shows bis hin zu tollen Kinderprogrammen.
Für wen?	Kinder, Jugendliche und Erwachsene
Wie teuer?	Eintritt je nach Veranstaltung Ticketservice: (0 36 85) 77 41 84 oder tourist-info@hildburghausen.de
Wohin wende ich mich? Adresse	Stadttheater Hildburghausen Coburger Straße 22 Anfahrt über Helenenstraße 98646 Hildburghausen
Telefon	(0 36 85) 4 09 48 90
Homepage	www.stadttheater-hildburghausen.de
Träger	Stadt Hildburghausen
Wie kann ich mich ehrenamtlich engagieren?	im Einlass- und Garderobendienst



HILDBURGHAUSEN
DER KLEINE KLASSIKER

Zeitreise in die Geschichte	
Was?	• selbstständiger Rundgang in der Dauerausstellung sowie in der wechselnden Sonderausstellung • Mitmach-Führungen • Museumserkundungen mit Entdeckerbögen • Museumsführungen für Gruppen
Wie lange/oft/wann?	je nach Buchung und individueller Absprache Führungen für Gruppen (kosten zusätzlich) sind ganzjährig möglich. Bitte melden Sie sich spätestens 14 Tage vor dem gewünschten Termin an.
Wozu?	Sie kennen die Veste Heldburg und haben ihr Wissen über das Mittelalter und den Burgenbau vertieft.
Woraus besteht das Angebot? (Inhalte)	Das Deutsche Burgenmuseum auf der Veste Heldburg zeigt die Geschichte und Kultur der Burgen in Europa und ihrer Bewohner vom Mittelalter bis in die Gegenwart. Originale Ausstellungsstücke, authentische Räumlichkeiten, Modelle und Multimedia-Präsentationen lassen die faszinierende Welt der Burgen lebendig werden.
Für wen?	Kinder ab ca. 5 Jahren, Jugendliche, Erwachsene
Wie teuer?	Erwachsene: 7 € ermäßigt (Kinder von 6 bis 17, Schwerbehinderte, Student:innen): 3,50 € Familienkarte (2 Erwachsene und eigene schulpflichtige Kinder): 14 € Gruppen (ab 15 Personen): 4,50 € p.P.
Wohin wende ich mich? An wen? Adresse Telefon E-Mail Homepage	Deutsches Burgenmuseum Veste Heldburg Herrn Chilian Burgstraße 1, 98663 Heldburg (03 68 71) 21 21 0 service@deutschesburgenmuseum.de www.deutschesburgenmuseum.de  DEUTSCHES BURGEN MUSEUM
Öffnungszeiten	April bis Oktober: Dienstag bis Sonntag 10:00–17:00 Uhr November, Dezember und März: Dienstag bis Sonntag 10:00–16:00 Uhr Januar und Februar: Samstag und Sonntag 10:00–16:00 Uhr
Übrigens	... haben wir auch einen Eltern-Kind-Raum für Erholungspausen. Informationen zu aktuellen Ausstellungen und Veranstaltungen finden Sie auf der Homepage sowie auf unseren social media-Kanälen bei Facebook und Instagram.

AIDS-Beratung	
Was?	• anonyme telefonische oder persönliche Beratung bei allen Fragen zu HIV/AIDS und Sexualität • anonyme HIV-Antikörper-Untersuchung • auf Anfrage Betreuung von Informationsständen bei Veranstaltungen
Wie lange/oft/wann?	je nach Bedarf bzw. vorheriger Absprache
Wozu?	Prävention, Aufklärung
Woraus besteht das Angebot? (Inhalte)	• Informationen über sexuell übertragbare Erkrankungen, insbesondere HIV/AIDS • Beratung bei Verdacht auf eine Infektion • anonyme und kostenfreie Durchführung eines HIV-Tests im Gesundheitsamt
Für wen?	• alle Interessierten, die sich über das Thema „Schutz vor HIV/AIDS“ informieren möchten • Menschen mit (Verdacht auf) HIV und AIDS • deren Partner:innen und Angehörige
Wie teuer?	kostenfrei
Wohin wende ich mich? An wen? Adresse Telefon E-Mail Homepage Träger	AIDS-Beratung des Gesundheitsamtes Frau Bauer Wiesenstraße 18, Raum: 0.08 98646 Hildburghausen (0 36 85) 78 18-53 23 bauer@lrahbn.thueringen.de www.landkreis-hildburghausen.de Landkreis Hildburghausen
telefonische Erreichbarkeit	Montag bis Freitag 8:00–12:00 Uhr zusätzlich Dienstag 13:30–17:00 Uhr und Donnerstag 13:30–18:00 Uhr (persönliche Termine nur nach vorheriger Vereinbarung)



Allgemeine Sozial- und Lebensberatung	
Was?	Kirchenkreissozialarbeit
Wie lange/oft?	nach Bedarf
Wann?	nach Terminvereinbarung
Wozu?	⇒ schnelle und unbürokratische Unterstützung in herausfordernden Lebenssituationen ⇒ gemeinsam passende Unterstützungsangebote finden ⇒ Hilfe zur Selbsthilfe: Unterstützung bei der Verbesserung der eigenen Lebenssituation
Woraus besteht das Angebot? (Inhalte)	• Unterstützung beim Umgang mit Ämtern und Behörden • Vermittlung öffentlicher und finanzieller Hilfen • Vermittlung von Informationen und Unterstützung bei der Kontaktaufnahme zu Hilfsangeboten und Anlaufstellen (Spezialberatungsstellen, öffentlichen Einrichtungen, Interessens- und Selbsthilfegruppen etc.) • Begleitung und Vermittlung von Ehrenamtlichen
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 E-Mail Homepage Träger	Kreisdiakoniestelle Hildburghausen/Eisfeld Frau Schneider Obere Marktstraße 44 98646 Hildburghausen (0 36 85) 70 26 95 f.schneider@diakonie-sth.de www.diakonie-sth.de Diakoniewerk der Superintendenturen Sonneberg und Hildburghausen/Eisfeld e. V.
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 ⇒ Durchsetzen des Chancengleichheitsprinzips
Woraus besteht das Angebot? (Inhalte)	• Hilfe zur Selbsthilfe • Vermittlung zu Fachstellen, Unterstützungsleistungen • Anbahnung von Integration / Vermittlung in „sinnstiftende“ Strukturen • Kontakt zu z.B. Selbsthilfegruppen, Ehrenamt • Beratungsangebot zum Thema „Nutzung digitaler Medien“
Für wen?	rat- und hilfesuchende Mädchen/Frauen jeden Alters, Familien
Wie teuer?	kostenlos
Wohin wende ich mich? An wen? Adresse Telefon E-Mail Homepage Träger	Frauenkommunikationszentrum „BINKO“ Frau Schwerdt, Frau Barbarski Obere Marktstraße 44 98646 Hildburghausen (0 36 85) 40 52 00 m.schwerdt@diakonie-sth.de bzw. j.barbarski@diakonie-sth.de www.diakonie-sth.de  Diakoniewerk der Superintendenturen Sonneberg und Hildburghausen/Eisfeld e. V.
Übrigens	Das Frauenkommunikationszentrum ist gefördert durch den Freistaat Thüringen aus Mitteln des Landesprogramms Solidarisches Zusammenleben der Generationen.
Wie kann ich mich ehrenamtlich engagieren?	Unterstützung bei der Durchführung von Veranstaltungen, Leitung und Durchführung von Informationsveranstaltungen für interessierte Frauen

Borderline-Trialog	
Was?	Fachvorträge mit Austausch/Diskussion
Wie lange/oft?	etwa alle zwei Monate, mittwochabends (ca. zwei Stunden)
Wo?	Hörsaal im Hauptgebäude
Wozu?	Der Borderline-Trialog bietet von der Diagnose „Borderline“ Betroffenen eine Möglichkeit, sich mit Angehörigen/Interessierten und Fachleuten wie Psychiater:innen, Psycholog:innen und Sozialarbeiter:innen zu treffen, um miteinander zu reden und voneinander zu lernen. Wir möchten Ihnen Raum bieten zu einem gemeinschaftlichen Austausch aller Beteiligten. Dies kann helfen, gemeinsame Lösungen zu finden, wie beispielsweise zum Umgang miteinander oder zur Erleichterung des Alltags aller Beteiligten.
Woraus besteht das Angebot? (Inhalte)	Fachinformationen zum entsprechenden Thema 2025 sind die nächsten Termine und Themen: 04.06. Borderline und therapeutische Möglichkeiten 13.08. Borderline „Beziehungsweise“ – glückliche Partnerschaften 29.10. Borderline und Hilffsysteme 03.12. Borderline in Schul- und Arbeitswelt jeweils 17:30 Uhr Weitere/aktuelle Termine finden Sie auf der Internetseite, die unter „Bitte anmelden“ steht.
Für wen?	• „Borderline“-Betroffene und ihre Angehörigen • Fachleute (Psychiater:innen, Psycholog:innen, Sozialarbeiter:innen etc.) • alle Interessierten
Wie teuer?	kostenfrei
Bitte anmelden	unter www.helios-gesundheit.de/borderlinetrialog-hildburghausen
Wohin wende ich mich? An wen? Adresse Telefon E-Mail Homepage	Helios Fachkliniken Frau Bittermann (0 36 85) 7 76-7 02 Eisfelder Straße 41, 98646 Hildburghausen borderlinetrialog.hildburghausen@helios-gesundheit.de www.helios-gesundheit.de/hildburghausen  Fachkliniken Hildburghausen

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)	Trauenden 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 E-Mail Homepage	Hospizverein Emmaus Hildburghausen e. V. Frau Müller, Frau Jakubek Obere Markstraße 26 98646 Hildburghausen (0 36 85) 4 13 59 74 info@hospiz-hbn.de www.hospiz-hbn.de  HOSPIZVEREIN EMMAUS e.V. HILDBURGHausen
Büroöffnungszeiten	Dienstag 10:00–14:00 Uhr Mittwoch 13:00–17:00 Uhr außerhalb dieser Zeiten auf Anfrage Termine nach Vereinbarung
Wie kann ich mich ehrenamtlich engagieren?	als ehrenamtliche:r Trauerbegleiter:in – die hierfür notwendige Ausbildung ist über den Hospizverein möglich (Informationsgespräche auf Anfrage)

Eine für alle – Ergänzende unabhängige Teilhabeberatung	
Was?	Beratungsgespräche (Peer Counseling)
Wie lange/oft/wann?	nach Bedarf und Vereinbarung
Wo?	Termine vor Ort / Hausbesuche nach vorheriger Absprache per Telefon oder E-Mail jederzeit möglich
Wozu?	⇒ Stärkung der Selbstbestimmung ⇒ Unterstützung und Beratung – unabhängig, neutral und niederschwellig
Woraus besteht das Angebot? (Inhalte)	Unterstützung in Fragen zur Teilhabe und des Sozialgesetzbuches (SGB), z.B. Assistenz, Hilfsmittel, Persönliches Budget, Anträge
Für wen?	• Menschen mit Behinderungen • von Behinderung bedrohte Menschen • Angehörige • Ratsuchende egal welchen Alters
Wie teuer?	kostenlos
Wohin wende ich mich? An wen? Mobil Adresse E-Mail Homepage Träger	Ergänzende unabhängige Teilhabeberatung (EUTB) Südthüringen Frau Birke Herrn Bode Herrn Zinner (01 79) 4 10 84 95 (01 79) 6 03 57 25 (01 59) 01 73 24 60 Obere Marktstraße 42 98646 Hildburghausen jana.birke.eutb@vsbi-online.de stefan.bode.eutb@vsbi-online.de uwe.zinner.eutb@vsbi-online.de www.teilhabeberatung.de  Verein zur sozialen und beruflichen Integration e. V.
Sprechzeiten	Dienstag 14:00–18:00 Uhr und Mittwoch 10:00–14:00 Uhr, außerdem jeden Dienstag 10:00–12:00 Uhr im Rathaus Eisfeld, Marktstraße 2 weitere Termine außerhalb dieser Zeiten nach Vereinbarung
Wie kann ich mich ehrenamtlich engagieren?	in einer Betroffenen-Vertretung / Behindertenbeirat

Eltern- und Familienberatung	
Was?	Beratungsgespräche (bei Bedarf auch als Videoberatung)
Wie lange/oft?	Beratung: jeweils 50–60 Minuten (Die Dauer ist individuell verschieden und von der Zielstellung abhängig.)
Wann?	nach Terminvereinbarung – Anmeldung ist persönlich während der Öffnungszeiten (s.u.), telefonisch oder per E-Mail möglich
Wo?	in der Beratungsstelle, ggf. auch bei Ihnen zu Hause oder an einem anderen Ort
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 Teilleistungsstörungen Diagnostik 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 Telefon Fax E-Mail Träger	Eltern-, Jugend- und Familienberatungsstelle Geschwister-Scholl-Straße 10 98646 Hildburghausen (0 36 85) 4 04 45 82 (0 36 85) 4 05 18 17 ezb-hildburghausen@twسد.de Trägerwerk Soziale Dienste in Thüringen gGmbH
Öffnungszeiten	Montag 09:30–12:00 Uhr Dienstag 09:30–12:00 Uhr und 13:00–18:00 Uhr Donnerstag 09:30–12:00 Uhr und 13:00–16:00 Uhr weitere Termine nach Vereinbarung
Übrigens	Nach vorheriger Absprache können wir Ihr(e) Kind(er) während des Beratungsgesprächs vor Ort betreuen. Die Eltern-, Jugend- und Familienberatungsstelle ist gefördert durch den Freistaat Thüringen aus Mitteln des Landesprogramms Solidarisches Zusammenleben der Generationen.



Trägerwerk
Soziale Dienste
Thüringen

Elternkurs „twsd-family fit“	
Was?	Gruppenangebot mit 6–10 Elternteilen
Wie lange/oft/wann?	12–15 Veranstaltungen à 1,5 Stunden (voraussichtlich dienstagnachmittags) Vorgespräche vor Kursbeginn
Wo?	in der Beratungsstelle in Hildburghausen (Nähe Gymnasium)
Wozu?	Vermittlung von praktischem Handwerkszeug für den Erziehungsalltag
Woraus besteht das Angebot? (Inhalte)	• Was kann ich tun, damit mein Kind auf mich hört? • Wie verstehe ich mein Kind besser? • Wie gehe ich mit dem Alltagsstress um? • Wie kann ich mich besser durchsetzen? • Wie kann ich die Gefühle meines Kindes wahrnehmen und darauf eingehen? • Wie bekomme ich eine gute Bindung zu meinem Kind? Weitere Themen werden nach individuellen Wünschen der Teilnehmenden ausgewählt.
Für wen?	Eltern und andere Betreuungs- und Bezugspersonen
Wie teuer?	kostenfrei
Bitte anmelden	... persönlich während der Öffnungszeiten, telefonisch oder per E-Mail.
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.de
Träger	Trägerwerk Soziale Dienste in Thüringen gGmbH
Öffnungszeiten	Montag 09:30–12:00 Uhr Dienstag 09:30–12:00 Uhr und 13:00–18:00 Uhr Donnerstag 09:30–12:00 Uhr und 13:00–16:00 Uhr weitere Termine nach Vereinbarung
Übrigens	Die Eltern-, Jugend- und Familienberatungsstelle ist gefördert durch den Freistaat Thüringen aus Mitteln des Landesprogramms Solidarisches Zusammenleben der Generationen.



Trägerwerk
Soziale Dienste
Thüringen

Elternsein.info	
Was?	ein Onlineportal
Wie lange/oft/wann?	individuell
Wozu?	Informationen zu Beratungsangeboten rund ums Elternsein
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, sowie Tipps zum Alltag mit Kind 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) im Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit (BIÖG)
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 Elternsein.info wird 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 • 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 ermöglicht es, schnell und gezielt eine Anlaufstelle in räumlicher Nähe zu finden. Unter „Infomaterial & Service“ gibt es 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	Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit (BIÖG)
Ansprechpartner:in	Referat: Familienplanung, Verhütung Frau Dr. Paschke
Adresse	Maarweg 149–161, 50825 Köln
Telefon	(02 21) 89 92-0
Fax	(02 21) 89 92-3 00
E-Mail	familienplanung@bioeg.de
Übrigens	Alle Informationen in den Onlineportalen und Print-Medien sind qualitätsgesichert und frei von kommerziellen Interessen. Das Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit gewährleistet durch ein komplexes Qualitätssicherungssystem, dass die bereitgestellten Informationen wissenschaftlich belegt und geprüft sind. Die getroffenen Aussagen stützen sich auf wissenschaftliche Studien und Analysen.  Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit

Familienunterstützender Dienst	
Was?	Einzel- oder Gruppenbetreuung
Wie lange/oft/wann?	nach Bedarf und Vereinbarung
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 Obere Marktstraße 44, 98646 Hildburghausen 0173 1 66 22 31 m.boettcher@diakonie-sth.de www.diakonie-sth.de
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.

Frühförderung	
Was?	- heilpädagogische Frühförderung - Frühförderung als Komplexleistung in Verbindung mit Physiotherapie, Logopädie und/oder Ergotherapie
Wie lange/oft?	je nach Bedarf
Wo?	Die Frühförderung findet in den Räumen der Interdisziplinären Frühförderung, zu Hause oder im Kindergarten statt.
Wozu?	Gemeinsam entdecken und nutzen wir die Stärken Ihres Kindes, um es daran wachsen und sein eigenes Potential entfalten zu lassen.
Woraus besteht das Angebot? (Inhalte)	Die Förderung orientiert sich am Bedarf des Kindes und seinem Umfeld. Sie beinhaltet abgestimmte Spielsituationen, in denen das Kind Lernerfahrungen in folgenden Bereichen gewinnt: - Sprechen und Verstehen - Verhalten und Aufmerksamkeit - Selbstständigkeit - Umgang mit Gefühlen - Spielen und Lernen - Bewegung und Wahrnehmung
Für wen?	Kinder von der Geburt bis zur Einschulung, welche motorischer, sprachlicher, kognitiver oder sozial-emotionaler Förderung bedürfen, weil sie ... - in der Entwicklung verzögert sind - geistig, seelisch, sinnes- oder körperbehindert sind - in ihrer Wahrnehmungsfähigkeit entwicklungsverzögert oder beeinträchtigt sind - in ihrer sozialen und emotionalen Entwicklung beeinträchtigt sind und deren Eltern, die sich hinsichtlich der Entwicklung ihres Kindes unsicher sind
Wie teuer?	Die Kosten werden von der Eingliederungshilfe – Landratsamt Hildburghausen und den Krankenkassen getragen.
Wohin wende ich mich? An wen? Adresse Telefon E-Mail Träger	Interdisziplinäre Frühförderung im Landkreis Hildburghausen Frau Rose Coburger Straße 13a 98646 Hildburghausen (0 36 81) 80 71 91 77 astrid.rose@diakonie-henneberg.de Diakonie  Henneberger Land Diakonisches Werk Henneberger Land e. V.
Übrigens	Eltern können einen Gesprächstermin zum offenen Beratungsangebot in der Interdisziplinären Frühförderstelle vereinbaren, um ihre Fragen zu stellen und die Möglichkeiten zur Unterstützung ihres Kindes zu besprechen.

H²HIBU Sozialkaufhaus und Cent-Laden	
Was?	Angebot von gebrauchten Möbeln und Haushaltsgegenständen bzw. Lebensmitteln an der MHD-Grenze: • 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? Sozialkaufhaus Cent-Laden	einkommensschwache Bürger:innen Bürgergeld-, Sozialhilfe- oder Wohngeld-Empfänger:innen, Asylbewerber:innen, Bedürftige Wenn Sie einen entsprechenden Sozialleistungsnachweis vorlegen, bekommen Sie eine Cent-Laden-Berechtigungskarte ausgestellt.
Wie teuer?	sehr günstige Produktpreise
Wohin wende ich mich? An wen? Adresse Telefon; Fax E-Mail Homepage Träger	H²HIBU und Cent-Laden Herrn Wenzel 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 P&S Service GmbH
Öffnungszeiten H²HIBU Sozialkaufhaus Cent-Laden	Montag bis Freitag 09:00–18:00 Uhr (Einlass bis 17:45 Uhr) Montag bis Freitag 09:30–14:30 Uhr
Wie kann ich mich ehrenamtlich engagieren?	Ehrenamtliche Mitarbeit ist in Form von Bundesfreiwilligendienst im Verkauf, in der Spendensammlung auf den Fahrzeugen und in der Reinigung der Spenden möglich.



Horizont erweitern	
Was?	Beratungsgespräche
Wie lange/oft?	individuell (einmalig oder mehrmals)
Wo?	Neben der Beratung vor Ort sind Hausbesuche nach telefonischer oder digitaler Absprache jederzeit möglich.
Wozu?	Die Beratung ist auf Ihre persönlichen Wünsche und Bedürfnisse ausgerichtet und behandelt Ihr Problem oder Anliegen. Sie erhalten Strategien und Tipps, um in der Zukunft Ihre Probleme selbst lösen zu können.
Woraus besteht das Angebot? (Inhalte)	Wir stehen zu allen Themen, die die persönliche Teilhabe betreffen, beratend und vermittelnd zur Seite, sei es die Orientierung hinsichtlich Hilfsangeboten, die Beantragung von Leistungen bei Ämtern und Behörden, Fragen zur persönlichen Lebensplanung oder auch zur Planung einer ganz konkreten Aktivität oder Veränderung. Wir versuchen, gemeinsam herauszufinden, welche Unterstützung Sie bei der Lösung des Problems benötigen, und helfen Ihnen bei der Umsetzung.
Für wen?	• Ratsuchende im Bereich Teilhabe • Menschen in „Krisensituationen“ • Menschen mit psychischen und seelischen Erkrankungen • deren Angehörige
Wie teuer?	kostenfrei
Wohin wende ich mich?	Teilhabezentrum
An wen?	Frau Mahr, Frau Möller, Frau Bauer
Adresse	Obere Markstraße 34, 98646 Hildburghausen
Mobil	(01 60) 99 73 75 86
Telefon	(0 36 85) 6 76 99 13
Fax	(0 36 85) 6 76 99 16
E-Mail	horizonte-hbn@gmx.de
Träger	Horizonte e. V. Hildburghausen – Verein zur Integration psychisch kranker und seelisch behinderter Menschen
Büroöffnungszeiten	Montag und Donnerstag 15:00–17:00 Uhr sowie nach vorheriger telefonischer Absprache
Übrigens	Unsere Räumlichkeiten können für Selbsthilfegruppen-Treffen angemietet werden – bitte sprechen Sie uns an.
Wie kann ich mich ehrenamtlich engagieren?	Eine ehrenamtliche Unterstützung des Vereins ist im Bereich unserer Freizeitveranstaltungen im Teilhabezentrum möglich.

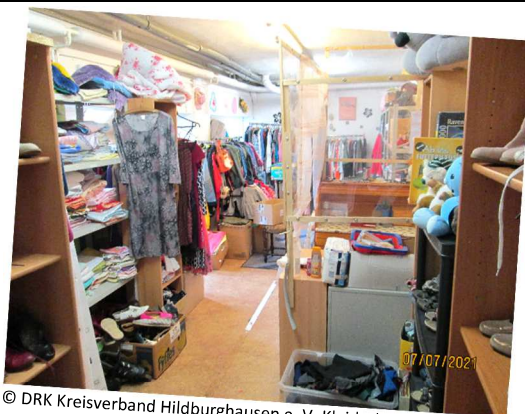


Hospizbegleitung – den Tagen mehr Leben geben	
Was?	Begleitung und Beratung
Wie lange/oft?	bedarfsabhängig
Wozu?	Mit Erhalt einer schweren, lebensverkürzenden Diagnose ändert sich oft alles. ⇒ Betroffene haben Unterstützung durch vermittelte palliative Hilfsangebote. ⇒ Begleitung durch ehrenamtliche 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 38 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 Palliativversorgung 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 E-Mail Homepage	Hospizverein Emmaus Hildburghausen e. V. Frau Müller, Frau Jakubek Obere Markstraße 26 98646 Hildburghausen (0 36 85) 4 13 59 74 info@hospiz-hbn.de www.hospiz-hbn.de  HOSPIZVEREIN EMMAUS e.V. HILDBURGHAUSEN
Büroöffnungszeiten	Dienstag 10:00–14:00 Uhr Mittwoch 13:00–17:00 Uhr außerhalb dieser Zeiten auf Anfrage Termine nach Vereinbarung
Übrigens	Weitere Informationen und aktuelle Termine finden Sie unter www.hospiz-hbn.de/termine2df74ceb und auf unseren social media-Kanälen.
Wie kann ich mich ehrenamtlich engagieren?	Der Hospizverein bildet ehrenamtliche Hospizbegleiter:innen aus – Informationen dazu 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	DRK Kreisverband Hildburghausen e. V. Herrn Trautwein Seminarstraße 28 (Eingang im Hof) 98646 Hildburghausen
Telefon; Fax	(0 36 85) 6 76 94 78; (0 36 85) 6 76 94 75
E-Mail	info@drk-hildburghausen.de
Homepage	www.drk-hildburghausen.de
Öffnungszeiten	Dienstag, Donnerstag 09:00–12:00 Uhr und 12:30–14:30 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 durch uns 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



**Deutsches
Rotes
Kreuz**



© DRK Kreisverband Hildburghausen e. V. Kleiderkammer

Lebenshilfe & Konfliktbewältigung

Existenzsicherndes Hilfsangebot

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 E-Mail Träger	Kleiderlädchen Hildburghausen Frau Gottwald Obere Marktstraße 33 98646 Hildburghausen (0 36 85) 40 37 78 m.gottwald@diakonie-sth.de Diakoniewerk der Superintendenturen Sonneberg und Hildburghausen/Eisfeld e. V.
Öffnungszeiten	Montag bis Freitag 09:00–12:00 Uhr und 12:45–15:00 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. Sie können auch mithelfen bei Veranstaltungen oder Kinderkreativkurse durchführen.



© Kleiderlädchen Hildburghausen

Koordinationsstelle Kinderschutz	
Was?	• Beratung von Fachkräften bzgl. Kinderschutz • Koordination im Bereich Kinderschutz • Netzwerkarbeit auf Landkreisebene und auf Landesebene • Öffentlichkeitsarbeit
Wie lange/oft?	je nach Bedarf
Wann?	individuelle Terminvereinbarungen mit der zuständigen Ansprechpartnerin
Wozu?	Sicherung des gesunden Aufwachsens von Kindern, deren Rechte auf Schutz sowie deren Förderung und Teilhabe in der Gesellschaft
Woraus besteht das Angebot? (Inhalte)	• Präventionsangebote bzgl. Kinderschutz (z.B. Kinderschutzparcours) • Beratung von Fachkräften / Organisationen / Institutionen bzgl. Kinderschutz • Netzwerkarbeit und Öffentlichkeitsarbeit im Netzwerk Kinderschutz • Koordination und Vermittlung „insoweit erfahrener Fachkräfte (iseF)“ gem. § 8a SGB VIII, § 4 KKG • Qualifizierung von Fachkräften im Bereich Kinderschutz
Für wen?	Fachkräfte / Organisationen / Institutionen / Vereine, die mit Kindern und Jugendlichen im Alter von 0 bis 18 Jahren arbeiten
Wie teuer?	kostenlos
Wohin wende ich mich? Adresse Telefon E-Mail Träger	Jugendamt – Koordinationsstelle Kinderschutz Wiesenstraße 18 98646 Hildburghausen (0 36 85) 78 18-51 74 kinderschutz@lrahbn.thueringen.de Landkreis Hildburghausen 

Koordinierungsstelle 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 zuständiger Ansprechperson
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?	Jugendamt – Koordinierungsstelle Frühe Hilfen
An wen?	Herrn Röhl
Adresse	Wiesenstraße 18, 98646 Hildburghausen
Telefon	(0 36 85) 78 18-51 75
E-Mail	fruehehilfen@lrahbn.thueringen.de
Träger	Landkreis Hildburghausen



Kreissenorenbüro	
Was?	• Netzwerkarbeit • niederschwellige Beratung, Begleitung, Vermittlung und Information
Wie lange/oft?	Individuell / bedarfsabhängig
Wann?	nach vorheriger Terminvereinbarung
Wozu?	⇒ Verbesserung der Teilhabechancen von Senioren ⇒ Aufklärung und Beratung für die ältere Generation ⇒ Wahrnehmung der Gruppe „Senioren“ stärken ⇒ (Mit-)Arbeit an lösungsorientierten Prozessen fördern
Woraus besteht das Angebot? (Inhalte)	• Projekt- und Lobbyarbeit (z.B. Medienmentoren für Senioren, Sicherheitsberater) • Kontakt zu Fachstellen und Vermittlung dorthin • entlastende Gespräche • Vorhalten von Informationen
Für wen?	Senioren und deren Angehörige
Wie teuer?	kostenfrei
Wohin wende ich mich? An wen? Adresse Telefon E-Mail Homepage	Kreissenorenbüro Hildburghausen Frau Sittig, Frau Belz-Melcher Wiesenstraße 18, Zimmer 2.61 98646 Hildburghausen (0 36 85) 78 18-00 23 bzw. -00 24 seniorenbuero@lrahbn.thueringen.de www.landkreis-hildburghausen.de > Soziales / Familie > Seite für Senioren
Träger	Landkreis Hildburghausen
Übrigens	Das Kreissenorenbüro ist gefördert durch den Freistaat Thüringen aus Mitteln des Landesprogramms Solidarisches Zusammenleben der Generationen.



KreisSeniorenbüro
Hildburghausen

Lebenshilfe & Konfliktbewältigung

Beratungsangebot

Kurberatung und -vermittlung		
Was?	Beratungsgespräche	
Wie lange/oft?	nach Bedarf	
Wann?	nach Terminvereinbarung	
Wozu?	zum Erhalt einer Bewilligung zu einer Vorsorge- bzw. Rehabilitations- oder Familienerholungs-Maßnahme sowie eines Platzes 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: - o die Beratung bei der Auswahl der Kurform, des Kurplatzes und der Finanzierung - o die Beratung bei der Zusammenarbeit mit Krankenkassen, Ärzt:innen, Ämtern usw. - o die Vermittlung des Kurplatzes - o 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- und Schwangerschaftskonfliktberatungsstelle Hildburghausen
Adresse	Obere Markstraße 44	Obere Marktstraße 25
Telefon	98646 Hildburghausen	98646 Hildburghausen
E-Mail	(0 36 85) 70 26 95	(0 36 81) 80 71 91 31
Träger	f.schneider@diakonie-sth.de	skb-hibu@diakonie-henneberg.de
	Diakoniewerk der Superintendenturen Sonneberg und Hildburghausen/Eisfeld e. V.	Diakonisches Werk Henneberger Land e. V.
		

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 Sterbebegleit ist mit der Industrialisierung schleichend verloren gegangen. Um dieses Wissen zurückzugewinnen, bieten wir einen Kurs 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 E-Mail Homepage	Hospizverein Emmaus Hildburghausen e. V. Frau Müller, Frau Jakubek Obere Markstraße 26 98646 Hildburghausen (0 36 85) 4 13 59 74 info@hospiz-hbn.de www.hospiz-hbn.de  HOSPIZVEREIN EMMAUS e.V. HILDBURGHausEN
Büroöffnungszeiten	Dienstag 10:00–14:00 Uhr Mittwoch 13:00–17:00 Uhr

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? Unsere Beratung und Begleitung von Ratsuchenden 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	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
Träger	Arbeiterwohlfahrt (AWO) Kreisverband Sonneberg e. V.
Beratungszeiten	Montag bis Freitag nach vorheriger Terminvereinbarung
Übrigens	gefördert durch das Bundesministerium des Innern, für Bau und Heimat; koordiniert durch das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge



Netzwerk Seelische Gesundheit	
Was?	Beratung und Koordinierungsstelle des Netzwerks
Wie lang/oft?	individuell
Wo?	im Landratsamt oder individuell abstimmbar
Wozu?	• Information und Aufklärung über die Themen „Seelische Gesundheit“ und „psychische Erkrankungen“ im Landkreis • Pflege des lokalen interdisziplinären Netzwerks und Optimierung vorhandener Ressourcen • Organisation von Netzwerktreffen, Veranstaltungen, Initiativen und Fortbildungen • Beratung von Institutionen, Initiativen, Vereinen des Landkreises zum Thema „psychische Gesundheit“ • Mitarbeit und Vertretung des Landkreises in Netzwerken auf kommunaler, Landes- und Bundesebene
Woraus besteht das Angebot? (Inhalte)	• Ansprechpartnerin für Fragen, Informationen und Anregungen rund um die Themen „seelische Gesundheit“ und „psychische Erkrankungen“ • Förderung der Vernetzung und Zusammenarbeit im Landkreis Hildburghausen • Öffentlichkeitsarbeit • themenspezifische Weiterbildungen, Informationsveranstaltungen, Moderationen
Für wen?	• Jung und Alt • Einzelpersonen oder Gruppen • Vereine, Schulen, Verbände, Institutionen, Behörden, Unternehmen, Initiativen usw.
Wie teuer?	generell kostenlos – Unkostenbeiträge für die Umsetzung einzelner Projekte möglich
Wohin wende ich mich? An wen? Adresse Telefon E-Mail Homepage Träger	Gesundheitsamt – Psychiatriekoordination Frau Preuß Wiesenstraße 18, 98646 Hildburghausen (0 36 85) 78 18-53 31 seelische-gesundheit@lrahbn.thueringen.de www.landkreis-hildburghausen.de Landkreis Hildburghausen 
Erreichbarkeit	im Rahmen der Sprechzeiten des Landratsamtes bzw. nach individueller Terminabsprache
Übrigens	Der Landkreis beteiligt sich jedes Jahr an der Woche der psychischen Gesundheit immer vom 10. bis 20. Oktober eines Jahres. Achten Sie auf entsprechende Angebote im Amtsblatt, der Presse oder bei unseren Netzwerkpartner:innen vor Ort.

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 E-Mail Träger	Amt für Migration – Koordinationsstelle Migration Frau Meißner Wiesenstraße 18, 98646 Hildburghausen (0 36 85) 78 18-52 11 integration@lrahbn.thueringen.de 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.

Offenes Ohr	
Was?	entlastende Telefongespräche
Wie lange/oft?	je nach Bedarf
Wozu?	Die Herausforderungen, die mit der Pflege von Menschen mit Demenz einhergehen, können enorm belasten. Erfahrene Psycholog:innen und Psychotherapeut:innen möchten Sie bei den vielfältigen Anforderungen unterstützen.
Woraus besteht das Angebot? (Inhalte)	Wir stehen Ihnen zur Verfügung, um Ihre Fragen zu beantworten, praktische Tipps für herausfordernde Situationen zu geben und emotionale Unterstützung anzubieten.
Für wen?	pflegende Angehörige von Menschen mit Demenz
Wohin wende ich mich?	Nutzung (anonym) unter Telefon (0 36 41) 94 51 73 (zum Ortstarif) Sprechen Sie gern auf den Anrufbeantworter, wir rufen Sie zurück.
Wann?	Montag 10:00–12:00 Uhr Mittwoch 14:00–16:00 Uhr
Wie teuer?	kostenlos
Träger/Anbieter	Institut für Psychologie Friedrich-Schiller-Universität Jena Abteilung Klinisch-psychologische Intervention
Ansprechpartner:in	Frau Geßner
Adresse	Humboldtstraße 11 07743 Jena
E-Mail	sophie.gessner@uni-jena.de
Homepage	www.fsv.uni-jena.de/36311/offenes-ohr



Pflegeberatung	
Was?	Beratung zu den Leistungen der Pflegeversicherung (SGB XI) und der Hilfe zur Pflege (SGB XII)
Wie lange/oft?	individuell, je nach Bedarf
Wann?	während der Sprechzeiten des Landratsamtes – telefonisch, per E-Mail oder nach vorheriger Terminvereinbarung im Landratsamt
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 zu den Leistungen der Pflegeversicherung (SGB XI) und der Hilfe zur Pflege (SGB XII).
Woraus besteht das Angebot? (Inhalte)	• allgemeine Beratung zu den Leistungen der Pflegeversicherung im Zusammenhang mit den Leistungen des Sozialamtes • Feststellung der Leistungen der Hilfe zur Pflege bei Hilfsbedürftigkeit nach SGB XII
Für wen?	• pflegebedürftige Personen • pflegende Angehörige
Wie teuer?	kostenlos
Wohin wende ich mich? An wen? Adresse Telefon E-Mail Homepage Träger	Sozialamt – Sachgebiet Sozialhilfe Frau Patzelt Wiesenstraße 18 98646 Hildburghausen (0 36 85) 78 18-50 23 patzelt@lrahbn.thueringen.de www.landkreis-hildburghausen.de Landkreis Hildburghausen



Rechtliche Betreuung und Vorsorgevollmacht – Betreuungsbehörde

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 i. W. 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	Sozialamt – Sachgebiet Sozialhilfe / Betreuungsbehörde Frau Flähmig / Frau Kolb / Frau Westhäuser Wiesenstraße 18, 98646 Hildburghausen (0 36 85) 78 18-50 30 / -50 32 / -50 31 (0 36 85) 78 18-70 00  Betreuungsbehoerde@lrahn.thueringen.de www.landkreis-hildburghausen.de
Träger	Landkreis Hildburghausen
Wie kann ich mich ehrenamtlich engagieren?	Sie können grundsätzlich ehrenamtliche rechtliche Betreuungen übernehmen. Bewerben Sie sich dafür gerne bei der Betreuungsbehörde!

Rechtliche Betreuung und Vorsorgevollmacht – Betreuungsverein	
Was?	• Beratungsgespräche • Aus- und Fortbildung
Wie lange/oft?	individuell
Wozu?	⇒ Vorsorge: Sie bestimmen, wer vertritt Sie – und wie – im Fall Ihrer Verhinderung, z.B. bei Krankheit, altersbedingt. ⇒ Als Betreuer:in unterstützen wir Sie bei Fragen mit Fachwissen und Tipps. ⇒ Sie sind Angehörige:r/betreute Person und haben Fragen zum Thema Betreuung/soziale Angebote/Gesundheit? Wir beraten Sie und vermitteln bei Bedarf Kontakte zu weiteren Beratungsangeboten.
Woraus besteht das Angebot? (Inhalte)	Als anerkannter Betreuungsverein ... • informieren wir planmäßig über allgemeine betreuungsrechtliche Fragen, Vorsorgevollmachten, Betreuungsverfügungen und Patientenverfügungen. • führen wir ehrenamtliche Betreuer:innen in ihre Tätigkeit ein, bilden sie fort und beraten sie und unterstützen sie bei der Wahrnehmung ihrer Aufgaben. • beraten und unterstützen wir Bevollmächtigte bei der Wahrnehmung ihrer Aufgaben.
Für wen?	Erwachsene: Bevollmächtigte, Vollmachgeber:innen, Angehörige, ehrenamtliche Betreuer:innen, Interessent:innen
Wie teuer?	kostenlos
Wohin wende ich mich? An wen? Adresse Telefon Fax E-Mail Homepage	Südthüringer Betreuungsverein e. V. Frau Graf Immanuel-Kant-Platz 3 98646 Hildburghausen (0 36 85) 4 05 00-11 oder -12 (0 36 85) 4 05 16 10 info@sthbv-hbn.com https://sthbv-hbn.com
Sprechzeiten	Dienstag und Donnerstag 09:00–12:00 Uhr und 13:00–15:00 Uhr und nach Vereinbarung
Wie kann ich mich ehrenamtlich engagieren?	Als ehrenamtliche:r Betreuer:in unterstützen Sie Ihre Mitmenschen bei der Erledigung ihrer rechtlichen Anliegen. Ihre Unterstützung wird immer gebraucht und mit einer jährlichen Aufwandspausche belohnt.

Rund um die Kindertagesbetreuung	
Was?	allgemeine Beratung zu Angeboten der Kindertagesbetreuung
Wie lange/oft?	individuell, je nach Bedarf
Wann?	Sprechzeiten des Landratsamtes Hildburghausen bzw. individuelle Terminvereinbarungen mit der zuständigen Ansprechpartnerin
Wozu?	Beratung, Vermittlung, Kooperation
Woraus besteht das Angebot? (Inhalte)	• Beratung zum Betreuungs- und Platzangebot der Kindertageseinrichtungen im Landkreis Hildburghausen • Beratung zum Betreuungsangebot der Kindertagespflege sowie evtl. Vermittlung eines Platzes in Kindertagespflege • Beratung zu Anliegen im Bereich der frühkindlichen Bildung, Betreuung und Erziehung der Kinder in Kindertageseinrichtungen und in Kindertagespflege • Entgegennahme von Beschwerden, Vermittlung, Kooperation
Für wen?	(werdende) Eltern/Sorgeberechtigte von Kindern im Alter von 0 bis Schuleintritt
Wie teuer?	kostenlos
Wohin wende ich mich?	Jugendamt – Kindertagesbetreuung
An wen?	Frau Kolk, Frau Rußwurm
Adresse	Wiesenstraße 18 98646 Hildburghausen
Telefon	(0 36 85) 78 18-51 76 bzw. -51 77
E-Mail	kolk@lahbn.thueringen.de bzw. russwurm@lahbn.thueringen.de
Homepage	www.landkreis-hildburghausen.de
Träger	Landkreis Hildburghausen



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 Bähring, 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?	• individuelle Gesprächstermine (mögliche Themen: Erziehungs- oder Lernschwierigkeiten) • niedrigschwellige Präventionsangebote i.d.R. in Form von Klassen-Projekten
Wie lange/oft/wann?	individuell je nach Bedarf, nach Terminvereinbarung
Wo?	Ob das Gespräch in der Schule oder zuhause stattfindet, sprechen wir zuvor gemeinsam ab.
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, Erfahrung 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)	• 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
Für wen?	Neben Schüler:innen richtet sich das Angebot auch an • junge Menschen • Eltern / Sorgeberechtigte

Lebenshilfe & Konfliktbewältigung

Beratungsangebot

	Lehrer:innen und andere betreuende Fachkräfte mit Unterstützungs- und Beratungsbedarf	
Wie teuer?	kostenfrei	
Wohin wende ich mich? Koordination Telefon E-Mail Träger	an den/die Schulsozialarbeiter:in der Schule vor Ort (0 36 85) 79 23-0 info@hbz-hildburghausen.de Hildburghäuser Bildungszentrum e. V. 	an den/die Schulsozialarbeiter:in der Schule vor Ort oder Frau Graul (0 36 41) 53 71 26 manuela.graul@faw.de Fortbildungsakademie der Wirtschaft (FAW) gGmbH Jena 
Übrigens	Weitere Informationen gibt es auch auf einigen Homepages von Schulen. Die Schulsozialarbeit wird gefördert über das Landesprogramm Schulsozialarbeit in Thüringen durch das Ministerium für Bildung, Wissenschaft und Kultur des Freistaats Thüringen.	



© Anne Garti / pixelio.de

Schwangeren- und Familienhilfe der Thüringer Stiftung <i>Handin-Hand</i>	
Was?	Beratungsgespräche mit Unterstützung bei der Antragstellung auf „Hilfe für Schwangere bzw. Familien in Not“
Wie lange/oft?	nach Bedarf
Wann?	nach Terminvereinbarung
Wozu?	Sie kennen und nutzen finanzielle Hilfsangebote in schwierigen Lebenssituationen.
Woraus besteht das Angebot? (Inhalte)	Informationen und Vermittlung von finanziellen Hilfen der Thüringer Stiftung <i>HandinHand</i> • für eine Baby-Erstausrüstung • für Kinderzimmer- oder Haushaltseinrichtung
Für wen?	Schwangere, Paare, Familien mit minderjährigem Kind im Haushalt mit Wohnsitz bzw. gewöhnlichem Aufenthalt in Thüringen in momentanen finanziellen Notlagen
Wie teuer?	kostenlos
Übrigens	Eine direkte Antragstellung bei der Stiftung ist nicht möglich! Ein Rechtsanspruch auf Hilfe aus der Stiftung besteht nicht. Die Vergabe der Stiftungsmittel erfolgt unter Beachtung der Vergabegrundsätze. Weitere Informationen unter https://thueringer-stiftung-handinhand.de/ich-benoetige-hilfe
Wohin wende ich mich? Adresse Telefon E-Mail Träger	Schwangerschafts- und Schwangerschaftskonfliktberatungsstelle Hildburghausen Obere Marktstraße 25 98646 Hildburghausen (0 36 81) 80 71 91 31 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

Diakonie 
Henneberger Land

Schwangerschafts- und Schwangerschaftskonfliktberatung	
Was?	Beratungsgespräche
Wie lange/oft?	nach Bedarf
Wann?	nach Terminvereinbarung
Wozu?	⇒ Informationen zu Schwangerschaft, Geburt, Rechtsansprüchen während der Schwangerschaft, Elternzeit und nach der Geburt haben ⇒ verantwortungsvolle Entscheidungen im Schwangerschaftskonflikt treffen ⇒ Hilfsangebote in schwierigen Lebenssituationen kennen ⇒ Ansprechpartner:innen bei Problemen zu den Themen „Liebe“ etc. haben
Woraus besteht das Angebot? (Inhalte)	• Beratung nach §§ 2, 5 und 6 Schwangerschaftskonfliktgesetz • Informationen zu Hilfsangeboten, Vermittlung von öffentlichen und finanziellen Hilfen
Für wen?	Einzelpersonen, Paare, Familien
Wie teuer?	kostenlos
Wohin wende ich mich? Adresse Telefon E-Mail Träger	Schwangerschafts- und Schwangerschaftskonfliktberatungsstelle Hildburghausen Obere Marktstraße 25 98646 Hildburghausen (0 36 81) 80 71 91 31 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

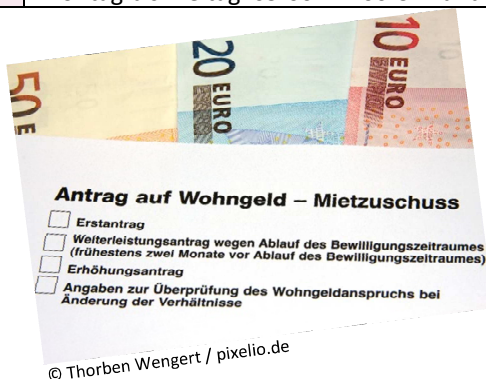
Diakonie 
Henneberger Land

Senior:innen-Agentur Aktives Altern  	
Was?	• Beratungsgespräche • Beteiligungsprojekte
Wie lange/oft?	nach Bedarf
Wo?	Termine vor Ort (s.u.) / Hausbesuche nach vorheriger Absprache per Telefon oder E-Mail jederzeit möglich
Wozu?	⇒ Stärkung der Selbstbestimmung im Alter ⇒ Förderung von Teilhabe und Gemeinschaft
Woraus besteht das Angebot? (Inhalte)	• Unterstützung eines möglichst langen Lebens in der eigenen Häuslichkeit • Unterstützung bei der finanziellen Absicherung im Alter • bedarfsgerechte Informationsveranstaltungen, Workshops
Für wen?	Menschen ab 55 Jahren
Wie teuer?	kostenlos
Wohin wende ich mich? An wen? Adresse Mobil E-Mail Träger	Senior:innen-Agentur Aktives Altern Frau Müller, Frau Hübner, Frau Birke Obere Marktstraße 42 98646 Hildburghausen (01 78) 27 18 02 0 / (01 76) 43 46 63 87 / (01 79) 4 10 84 95 aktives-altern-hildburghausen@vsbi-online.de Verein zur sozialen und beruflichen Integration e. V.
Sprechzeiten	• in Hildburghausen: Montag 10:00–12:00 Uhr • im Rathaus in Eisfeld: Montag 10:00–12:00 Uhr • im Gewürzmuseum Schönbrunn: Dienstag 10:00–12:00 Uhr • im Künstlerhof Roter Ochse Schleusingen: Dienstag 13:00–15:00 Uhr • im Mehrgenerationenhaus Heldburg: Mittwoch 10:00–12:00 Uhr • im Gemeindehaus Waffenrod-Hinterrod am 1. Mittwoch im Monat 13:00–15:00 Uhr • im Rathaus Streufdorf: Donnerstag 10:00–12:00 Uhr
Übrigens	Das Projekt wird im Rahmen des Programms „Stärkung der Teilhabe älterer Menschen – gegen Einsamkeit und soziale Isolation“ durch das Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend und die Europäische Union über den Europäischen Sozialfonds Plus (ESF Plus) gefördert.
Wie kann ich mich ehrenamtlich engagieren?	im Unterstützungs- und Entlastungsdienst, z.B. Begleitung im Alltag, gemeinsame Freizeitaktivitäten, Pflegen sozialer Kontakte oder in einer Projektinitiative

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 Bürgergeld) • 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? An wen? Adresse Telefon E-Mail Träger	Kleiderlädchen Hildburghausen Frau Gottwald Obere Marktstraße 33 98646 Hildburghausen (0 36 85) 40 37 78 m.gottwald@diakonie-sth.de Diakoniewerk der Superintendenturen Sonneberg und Hildburghausen/Eisfeld e. V.
Sprechzeiten	Montag bis Freitag 09:00–12:00 Uhr und 12:45–15:00 Uhr



Sozialpsychiatrischer Dienst	
Was?	Beratungsgespräche
Wie lange/oft?	je nach Bedarf
Wann?	Bitte vereinbaren Sie einen Termin mit uns!
Wo?	Die Beratungsgespräche können im Gesundheitsamt, aber auch bei Klinik- und Hausbesuchen stattfinden.
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
Wohin wende ich mich? An wen? Adresse Telefon E-Mail Homepage Träger	Sozialpsychiatrischer Dienst des Gesundheitsamtes Sozialarbeiter:innen unseres Dienstes Wiesenstraße 18, 98646 Hildburghausen (0 36 85) 78 18-53 31 SozialpsychiatrischerDienst@lrahbn.thueringen.de www.landkreis-hildburghausen.de Landkreis Hildburghausen 
telefonische und persönliche Erreichbarkeit	Dienstag 14:30–17:00 Uhr
Übrigens	Die Hilfen können nur dann geleistet werden, wenn sie freiwillig angenommen werden.

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 Telefon Fax E-Mail Träger	Beratungsstelle für Suchtfragen Hildburghausen Astenweg 19 98646 Hildburghausen (0 36 85) 70 27 55 (0 36 85) 40 62 85 suchtberatung-hildburghausen@twsd.de  Trägerwerk Soziale Dienste Thüringen Trägerwerk Soziale Dienste in Thüringen gGmbH
Öffnungszeiten	Montag, Dienstag 08:00–12:00 Uhr und 13:00–16:00 Uhr Donnerstag, Freitag 08:00–12:00 Uhr
Übrigens	Wichtig ist die Einhaltung der Terminvergabe! Ihre Fähigkeit zur Mitarbeit und Verständigung darf nicht durch zu starke Alkoholisierung bzw. Drogeneinwirkung beeinträchtigt sein.

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 1200 € 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 3 und 6 € je nach Personen-Anzahl im Haushalt)
Wohin wende ich mich? An wen? Adresse Telefon; Fax E-Mail Träger	Tafel Hildburghausen Frau Gütter Obere Marktstraße 44 98646 Hildburghausen (0 36 85) 4 01 15 33; (0 36 85) 4 19 31 68 info@hildburghaeuser-tafel.de Diakoniewerk der Superintendenturen Sonneberg und Hildburghausen/Eisfeld e. V.  TAFEL HILDBURGHAUSEN
Öffnungszeiten der verschiedenen Ausgabestellen	• Hildburghausen: Montag bis Freitag 13:00–15:00 Uhr • Eisfeld (Pfarrhaus): Donnerstag 14:30–15:30 Uhr • Schleusingen (Wiesenbauschule, Christian-Juncker-Straße 2): Montag 15:00–16:00 Uhr • Themar (Projektstelle FELD, Römhilder Straße 3): Freitag 16:00–17:00 Uhr
Übrigens	Im Bedarfsfall oder bei eingeschränkter Mobilität können wir nach Absprache gegebenenfalls auch Lebensmittel nach Hause liefern.
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
Wozu?	⇒ Für den Fall eines Falles ist festgelegt, 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?	15 € Materialkosten, über eine Spende freut sich der Verein
Wohin wende ich mich?	KONTAKTSTELLE VORSORGE eine Kooperation von Hospizverein Emmaus und Frauenkommunikationszentrum „BINKO“ Hildburghausen e. V.  
An wen? Mobil E-Mail Homepage	Frau Müller, Frau Jakubek, Herrn Moers (0174) 9 13 64 83 info@hospiz-hbn.de 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 und Intervention in Krisensituationen
Wie lange/oft?	individuell
Wann?	Sprechzeiten des Landratsamtes bzw. individuelle Vereinbarungen – Sozialpädagog:innen arbeiten sozialräumlich orientiert
Wo?	im Landratsamt oder an einem anderen vereinbarten Ort
Wozu?	⇒ Erziehungs- und Familienberatung ⇒ Unterstützung des Familiengerichtes bei Maßnahmen der Personensorge und Mitwirkung in Verfahren ⇒ Auskünfte und fachliche Beratung zu allen Problemen der Jugendhilfe: ○ Vermittlung von ambulanten sowie (teil-)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 unbegleiteten minderjährigen Flüchtlingen ⇒ Krisenintervention
Woraus besteht das Angebot? (Inhalte)	Der Soziale Dienst leistet alters- und zielgruppenorientierte Arbeit nach den gesetzlichen Bestimmungen des SGB VIII (Kinder- und Jugendhilfegesetz). Weitere Aufgabenbereiche sind: • Adoptionsvermittlung • Pflegekinderwesen • Eingliederungshilfen für Kinder und Jugendliche mit Beeinträchtigungen
Für wen?	Kinder und Jugendliche und deren Familien
Wie teuer?	kostenlos
Wohin wende ich mich? An wen? Adresse Telefon E-Mail Homepage Träger	Jugendamt – Soziale Dienste/Erzieherische Hilfen Frau Deckert, Frau Schale Wiesenstraße 18 98646 Hildburghausen (0 36 85) 78 18-51 10 deckert@lrahbn.thueringen.de bzw. schale@lrahbn.thueringen.de www.landkreis-hildburghausen.de Landkreis Hildburghausen



Wissensangebot für die Pflege	
Was?	Onlineportal
Wie lange/oft/wann?	individuell, jederzeit verfügbar
Wozu?	zu Ihrer Unterstützung bei den Herausforderungen des Pflege-Alltags
Woraus besteht das Angebot? (Inhalte)	Das Onlineportal des ZQP bietet aktuelles und fundiertes Wissen rund um die Pflege. Dazu zählen Pflegeinformationen, Praxistipps, Videos sowie Ratgeber und Kurz-Ratgeber für Angehörige. Die Themen reichen dabei etwa von Gewaltprävention und Demenz hin zu Medikation, Mobilität und Mundpflege. Darüber hinaus gibt es unter anderem eine Übersicht, wo Angehörige Unterstützung bei Problemen in der Pflege finden sowie eine Liste mit spezialisierten Hilfetelefonen.
Für wen?	pflegende Angehöriger sowie alle, die sich für pflegebedürftige Menschen engagieren
Wie teuer?	kostenlos und werbefrei
Wohin wende ich mich?	Nutzung aller Inhalte unter www.zqp.de direkt möglich Herunterladen und Bestellen der (Kurz-)Ratgeber unter www.zqp.de/bestellen direkt möglich
Übrigens	Auf der frei zugänglichen Beratungsdatenbank des ZQP www.zqp.de/beratung-pflege können Sie bundesweit nach wohnortnahen Beratungsstellen rund um die Pflege suchen. Das ZQP selbst bietet keine Beratung an.
Anbieter Adresse E-Mail Homepage Träger	Zentrum für Qualität in der Pflege Reinhardtstraße 45 10117 Berlin info@zqp.de www.zqp.de STIFTUNG ZQP Stiftung Zentrum für Qualität in der Pflege (ZQP)

Energieberatung	
Was?	- Beratungsgespräche (persönlich, telefonisch oder per Video) - 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) - im Landratsamt Hildburghausen: an jedem 2. Donnerstag im Monat, 15:00–18:00 Uhr, nur nach vorheriger Terminvereinbarung unter (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
Übrigens	Die Bundesförderung für Energieberatung der Verbraucherzentrale wird gefördert vom Bundesministerium für Wirtschaft und Klimaschutz. Dank einer Kooperation mit dem Thüringer Umweltministerium und der Landesenergieagentur ThEGA sind die Beratungen in Thüringen kostenfrei.



Fair-Teil-Laden	
Was?	Umsonstladen und Begegnungsstätte
Wie lange/oft/wann?	geöffnet am Samstagsnachmittag, und zwar von April bis Oktober: 15:00–17:00 Uhr von November bis März: 15:00–16:00 Uhr
Wozu?	Der Fair-Teil-Laden in Hildburghausen ist als Umsonstladen und Begegnungsstätte ein Ort, an dem ungenutzte Dinge neue Besitzer:innen finden und neue Freundschaften geknüpft werden können – alles im Sinne der Nachhaltigkeit.
Woraus besteht das Angebot? (Inhalte)	Wir nehmen, abhängig von der Platzkapazität, funktionsfähige, saubere und vollständige Dinge, z.B. Kleidung, Schuhe, Spielzeug, Kinder- und Babysachen, Geräte, Geschirr, Hausrat, Dekorationsartikel, Bücher, CDs, DVDs, aber auch Saatgut, Ableger und Pflanzen, an. Sie müssen in einem ordentlichen bzw. funktionstüchtigen Zustand sein, Kleidung gewaschen. Bitte fragen Sie sich vor der Abgabe selbst, ob die Dinge noch einen potentiellen Nutzen haben. Nicht angenommen werden Röhrenmonitore, Möbel, Videokassetten, verderbliche Sachen.
Für wen?	Interessierte jeden Alters
Wie teuer?	Das Abgeben und Mitnehmen von Gegenständen ist kostenlos. Das Projekt wird rein ehrenamtlich betrieben. Spenden sind jederzeit willkommen.
Bitte beachten!	Abgabe und Mitnahme nur während der Öffnungszeiten (s.o.) möglich
Wohin wende ich mich? An wen? Adresse E-Mail Homepage Träger	Fair-Teil-Laden Hildburghausen Frau Schwerdt Eishäuser Straße 19 98646 Hildburghausen fairteilladen@tutanota.com www.fairteilladen.com Permakultur Birkenfeld e. V.
Übrigens	Veranstaltungsankündigungen auf der Homepage und unter www.facebook.com/fairteilladen.hildburghausen
Wie kann ich mich ehrenamtlich engagieren?	Ladenschichten übernehmen, Veranstaltungen organisieren (Öffentlichkeitsarbeit, Vorbereitung etc.)



Reparatur-Café

Was?	Werkstatt
Wie lange/oft/wann?	2025 an folgenden Montagsterminen: 05.05. 08.09. 03.11. jeweils 15:00–18:00 Uhr
Wo?	in den Elektro- und Fahrrad-Werkstätten unseres Kooperationspartners Sozialkaufhaus H ² Hib (Obere Braugasse 29, Hildburghausen)
Wozu?	⇒ vorhandene Elektrogeräte bzw. Fahrräder reparieren statt zu entsorgen und neue anzuschaffen (Ressourcen-Schonung, Nachhaltigkeit) ⇒ Hilfe zur Selbsthilfe
Woraus besteht das Angebot? (Inhalte)	Das Reparatur-Café ist eine temporär eingerichtete Selbsthilfe-Werkstatt zur Reparatur defekter Alltags- und Gebrauchsgegenstände. Es können Elektrogeräte und Fahrräder repariert werden. Sie werden bei der Reparatur fachkundig unterstützt. Es wird eine Kleinigkeit zu Essen und Trinken angeboten, meist in Form von Kaffee und Kuchen.
Für wen?	alle, die ein reparaturbedürftiges Elektrogerät oder Fahrrad haben
Wie teuer?	kostenlos, Spenden willkommen
Bitte beachten!	Wenn Sie teilnehmen möchten, bitte anmelden unter https://tinyurl.com/reparatur-cafe-hbn Falls dies nicht funktioniert, kurze Rückmeldung mit dem zu reparierenden Gerät und vermutetem Defekt per E-Mail. Es gibt keine Garantie, dass die Reparatur gelingt, und es wird keine Haftung übernommen.
Wohin wende ich mich? An wen? E-Mail Homepage	Permakultur Birkenfeld e. V. Frau Schwerdt faireteilladen@tutanota.com www.faireteilladen.com
Übrigens	gefördert durch das Bundesministerium für Umwelt, Naturschutz, nukleare Sicherheit und Verbraucherschutz
Wie kann ich mich ehrenamtlich engagieren?	bei der Reparatur (Fahrrad, Elektro, Nähen) oder in der Organisation (Anmeldungen koordinieren, Kuchen backen etc.)



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 direkt möglich über www.kenn-dein-limit.de sowie www.kenn-dein-limit.de/alkoholkonsum/jugendliche-und-alkohol/; 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	Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit (BIÖG) Maarweg 149–161 50825 Köln
Telefon	(02 21) 89 92-0
Fax	(02 21) 89 92-3 00
E-Mail	poststelle@bioeg.de
Übrigens	weitere Infos auf den social media-Kanälen bei Instagram, Facebook, Youtube und Tiktok Mitmach-Aktion für Sportvereine: „Alkoholfrei Sport genießen“: www.alkoholfrei-sport-geniesen.de Die Studie „Alkoholsurvey 2021“ ist abrufbar unter www.bioeg.de/fileadmin/user_upload/PDF/studien/BZgA_Alkoholsurvey_2021.pdf Kostenfreie Informationsmaterialien der Kampagne können Sie bestellen unter www.shop.bioeg.de oder per E-Mail: bestellung@bioeg.de

Check dein Spiel 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. Unter dem Menüpunkt „Hilfe für Spieler“ > Beratungsprogramm „Check Out“ finden Sie ein interaktives Online-Beratungsprogramm, um mit professioneller Hilfe das Glücksspielen aufzugeben.
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	Bundesinstitut für öffentliche Gesundheit (BIÖG) 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



Bundesinstitut für
Öffentliche Gesundheit



„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	Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit (BIÖG)
Adresse	Servicebüro „Kinder stark machen“
E-Mail	Am Auernberg 2, 61476 Kronberg 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 bei uns bestellt werden.



Bundesinstitut für
Öffentliche Gesundheit

Lebenslanges Lernen

Was?	ein Bildungsprogramm aus Abendkursen, Workshops, Vorträgen und Lesungen in folgenden Bereichen: • Politik / Gesellschaft • Gesundheit • Beruf • Kultur • Sprachen • Grundbildung
Wie lange/oft/wann?	ganzjähriges Angebot, konkrete Termine siehe Ankündigungen
Wozu?	Wissen teilen und Menschen treffen
Woraus besteht das Angebot? (Inhalte)	Wir stehen für lebenslanges Lernen, Vielfalt und Demokratie. Gitarre lernen, Pilates, Sport, Vorträge, Einbürgerungstest, Literaturbegegnungen, Veranstaltungsreihe zum Internationalen Frauentag, Spanisch, Nähkurse, Lesen & Schreiben lernen u.v.m. Für Migrant:innen bieten wir Deutsch-Kurse an, die es ermöglichen, Kenntnisse der deutschen Sprache zu festigen oder die Sprache neu zu erlernen. Angebote der beruflichen Weiterbildung werden für Firmen individuell zusammengestellt.
Für wen?	Menschen ab 16 Jahren
Wie teuer?	von kostenfrei bis Kursgebühr (Ermäßigung gemäß Gebührenordnung)
Bitte vorher anmelden	vor Ort, telefonisch oder online
Wohin wende ich mich? Adresse Telefon E-Mail Homepage	Kreisvolkshochschule „Joseph Meyer“ Hildburghausen Obere Marktstraße 44, 98646 Hildburghausen (0 36 85) 70 20 85 anmeldung@vhs-hbn.de www.vhs-hbn.de 
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 Deutschlernen & Integration: Dienstag und Donnerstag 09:00–12:00 Uhr
Übrigens	Aktuelle Infos finden Sie auf der Homepage und auf unseren social media-Kanälen bei Facebook , Instagram und LinkedIn .
Wie kann ich mich ehrenamtlich engagieren?	Werden Sie Kursleiter:in an der vhs und geben Sie Ihr Wissen weiter. Wir beraten Sie gerne.

MGH Heldburg – ein Ort der Begegnung für alle Generationen	
Was?	generationsübergreifende Workshops, Vorträgen, Lesungen, Beratungen und Freizeitgestaltungen
Wie lange/oft/wann?	ganzjähriges Angebot, konkrete Termine siehe Ankündigungen
Wozu?	generationsübergreifendes Lernen: „Miteinander – Füreinander“
Woraus besteht das Angebot? (Inhalte)	Wir greifen die Bedürfnisse aus der Bevölkerung auf und entwickeln daraus passgenaue Angebote in folgenden Handlungsfeldern: • Vereinbarkeit von Familie & Beruf / Pflege • Selbstbestimmtes Leben im Alter • Jugendgerechte Gesellschaft • Digitale Bildung • Kooperation zwischen Zivilgesellschaft, Politik und Wirtschaft • Ökologische Nachhaltigkeit • Beratung und Unterstützung für Familien • Gesundheitsförderung • Partizipations- und Demokratieförderung
Für wen?	Interessierte jeden Alters
Wie teuer?	je nach Angebot kostenfrei oder mit Teilnahmegebühr
Bitte vorher anmelden	vor Ort, telefonisch oder online
Wohin wende ich mich? An wen? Adresse Telefon E-Mail Homepage Träger	Mehrgenerationenhaus Heldburg Frau Weikard, Frau Weinland Bahnhofstraße 182 98663 Heldburg (03 68 71) 5 20 77 info@mgh-heldburg.de www.mgh-heldburg.de  Mehr Generationen Haus <i>Miteinander – Füreinander</i> Stadt Heldburg
Öffnungszeiten	Mittwoch 08:00–12:00 Uhr Donnerstag 08:00–15:00 Uhr Freitag 09:00–18:00 Uhr und zu den Veranstaltungen – Abweichungen entnehmen Sie bitte dem aktuellen Veranstaltungskalender.
Übrigens	im Aktionsprogramm „Mehrgenerationenhäuser“ gefördert vom Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend Aktuelle Informationen finden Sie auch über unsere Kanäle auf Facebook und Instagram.
Wie kann ich mich ehrenamtlich engagieren?	Gerne können Sie diesbezüglich Kontakt zu uns aufnehmen. Unser Haus lebt durch ehrenamtliches Engagement. Wir freuen uns auf Unterstützung jeglicher Art.

Informationsmaterialien

Zu folgenden Themen liegt aktuelles, kostenloses Informations- und Projektmaterial zum Ausleihen bzw. Mitnehmen bereit für die Themenbereiche:

- Sexualität mit Körperwahrnehmung
- Sexualkunde und sexuelle Identität
- seelische Gesundheit mit Stressmanagement
- Suchtmittelkonsum
- Identitätsentwicklung
- psychische Krisen

Landratsamt Hildburghausen
Gesundheitsamt – Psychosoziale Beratungsstelle
Frau Preuß
Wiesenstraße 18
98646 Hildburghausen
(0 36 85) 78 18-53 31
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 09:00–17:00 Uhr Dienstag und Donnerstag –19:00 Uhr	0800 111 0 550
„Nummer gegen Kummer“ Helpline Ukraine: auf Ukrainisch und Russisch Montag bis Freitag 14:00–17:00 Uhr	0800 500 225 0
Hilfetelefon „Schwangere in Not“ barrierefrei und in 19 Sprachen: bei Bedarf werden (Gebärden-)Dolmetscherinnen hinzugeschaltet	0800 40 40 020
Krisentelefon Schreibabys Freitag bis Sonntag 19:00–22:00 Uhr	0800 71 00 900
Hilfetelefon „Gewalt gegen Frauen“ in 18 Sprachen (mit Hilfe von Dolmetscherinnen)	0800 0 116 016
Hilfe bei häuslicher Gewalt gegen Frauen u. Kinder – BIG Hotline Sprachmittlung bei Bedarf möglich	030 611 0 300
Hilfetelefon „Gewalt an Männern“ Montag bis Donnerstag 08:00–20:00 Uhr Freitag 08:00–15:00 Uhr	0800 123 99 00
Hilfetelefon sexueller Missbrauch in 20 Sprachen (mit Hilfe von Dolmetscherinnen) Montag, Mittwoch, Freitag 09:00–14:00 Uhr Dienstag, Donnerstag 15:00–20:00 Uhr	0800 22 55 530
Safe Sport für betroffene Kinder, Jugendliche und Erwachsene, die aktuell von sexualisierter, psychischer oder physischer Gewalt im organisierten Sport betroffen sind oder dies früher waren, deren Angehörige und Zeug:innen Montag, Mittwoch, Freitag 10:00–12:00 Uhr, Donnerstag 15:00–17:00 Uhr	0800 11 222 00

Niedersächsisches Krisentelefon gegen Zwangsheirat / kargah e. V. 0800 06 67 888
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

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) 0800 70 222 40
Dienstag, Donnerstag und Freitag 11:00–13:00 Uhr

TelefonSeelsorge® 0800 111 0 111 oder 0800 111 0 222

Info-Telefon Depression 0800 33 44 533
Montag, Dienstag, Donnerstag 13:00–17:00 Uhr
Mittwoch, Freitag 08:30–12:30 Uhr

Psychotherapie-Informationsdienst (PID) 0 30 2 09 16 63 30
kompetente Beratung zur Wahl einer/s geeigneten Therapeut:in
sowie Zugang zu kostenloser Therapeut:innensuche in Online-Datenbank
Montag 10:00–13:00 Uhr, Mittwoch, Donnerstag 13:00–16:00 Uhr

Telefonberatung bei Glücksspielsucht 0800 1 37 27 00
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) 01590 455 60 46
auf Russisch: Montag 15:00–17:00 Uhr (STEP) 0511 70 14 664
auf Türkisch: Montag 18:00–20:00 Uhr, Mittwoch 20:00–22:00 Uhr (Landesstelle
Glücksspielsucht in Bayern und Landeskoordinierungsstelle Glücksspielsucht NRW) 0800 3 26 47 62

Gegen Einsamkeit im Alter – Silbernetz e. V. 0800 4 70 80 90
täglich 08:00–22:00 Uhr

Pflegetelefon 030 20 17 91 31
Montag bis Donnerstag 09:00–16:00 Uhr

Online-Beratungsangebote

Bundeskonferenz für Erziehungsberatung (bke-Elternberatung)

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

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

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

Deutsche Aidshilfe

<https://www.aidshilfe-beratung.de>

Gewalt gegen Frauen

Gewalt an Männern

<https://www.hilfetelefon.de>

<https://onlineberatung.maennerhilfetelefon.de>

Glücksspielsucht

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

Häusliche Gewalt gegen Frauen und Kinder

<http://big-hotline.de>

Männerberatung für Betroffene von Beziehungsgewalt und Stalking (Projekt A4)

per E-Mail an beratung@maennerberatung-thueringen.de

Niedersächsisches Krisentelefon gegen Zwangsheirat / kargah e. V.

per E-Mail an zwangsheirat@kargah.de

Pflegetelefon

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

Safe Sport für Betroffene sexualisierter, psychischer u. physischer Gewalt im Sport

<https://www.ansprechstelle-safe-sport.de>

Schwangere in Not

<https://www.hilfetelefon-schwangere.de>

Sexueller Missbrauch

<https://www.hilfe-portal-missbrauch.de/online-beratung>

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/hilfe-fuer-opfer/onlineberatung>

Register nach Angebotsart

Veranstaltungsangebote:

Vorträge, Ausstellungen u.ä.

‣ Autor:innen-Lesungen	57
‣ Bewusst und nachhaltig essen im besten Alter	32
‣ Borderline-Trialog	69
‣ Ein Haus erzählt Geschichte und Geschichten	63
‣ Grüner Mittwoch: „Was wächst denn da?“	33
‣ K-Einbruch = Schutz vor ungebetenen Gästen!	40
‣ Lebenslanges Lernen	115
‣ MGH Heldburg – ein Ort der Begegnung für alle Generationen	116
‣ Reparatur-Café	111
‣ Theater & mehr	64
‣ Zeitreise in die Geschichte	65

Freizeitangebote:

‣ MGH Heldburg – ein Ort der Begegnung für alle Generationen	116
‣ Trainieren im Verein	27

Informations- und Schulungsangebote:

‣ Bewusst und nachhaltig essen im besten Alter	32
‣ Erste Hilfe	9
‣ (Kinderspezifischer) Erste-Hilfe-Fresh-up-Kurs	10
‣ Ersthelfer:innen-Ausbildung	11
‣ Gesundheitskurse	16
‣ JuLeiCa-Ausbildung und -Fortbildung	55
‣ Lebenslanges Lernen	115
‣ Letzte-Hilfe-Kurs – das kleine 1x1 des Sterbens	87
‣ Medienpädagogische Elternabende	51
‣ MEiFA – Medienwelten in der Familie	52
‣ MGH Heldburg – ein Ort der Begegnung für alle Generationen	116
‣ Mobile Beratung in Thüringen. Für Demokratie – gegen Rechtsextremismus	43
‣ Senior:innen-Agentur Aktives Altern	101
‣ Sicherheit aus polizeilicher Sicht	46
‣ #UndDu? Mach Dich stark. Gegen sexuelle Gewalt unter Jugendlichen!	48

Beratungsangebote:	
‣ AIDS-Beratung	66
‣ Allgemeine Sozial- und Lebensberatung	67
‣ Allgemeine und frauenspezifische Sozialberatung	68
‣ Ausstieg aus Rechtsextremismus und Gewalt	35
‣ Beratungscafé 2.0 – Beratungsstelle für jüngere Menschen	53
‣ Berufsberatung für Erwachsene	54
‣ Bewusst und nachhaltig essen im besten Alter	32
‣ Den Tod nicht totschrveigen – trauernden Kindern und Jugendlichen offen begegnen	70
‣ Eine für alle – Ergänzende unabhängige Teilhabeberatung	71
‣ Eltern- und Familienberatung	72
‣ Elternkurs „twsd-family fit“	73
‣ Energieberatung	109
‣ elly – Beratungsstelle für Betroffene von Hatespeech in Thüringen	36
‣ ezra – Beratungsstelle für Betroffene rechter, rassistischer und antisemitischer Gewalt in Thüringen	37
‣ Familienunterstützender Dienst	76
‣ Frauenhaus mit ambulanter Fachberatungsstelle	38
‣ Frühförderung	77
‣ Horizont erweitern	79
‣ Hospizbegleitung – den Tagen mehr Leben geben	80
‣ Information und Beratung zu Lebensmitteln und Ernährung	34
‣ Interventionsstelle „Hanna“	39
‣ K-Einbruch = Schutz vor ungebetenen Gästen!	40
‣ Kinder- und Jugendschutzdienst „Villa Immergrün“	41
‣ Koordinationsstelle Kinderschutz	83
‣ Koordinierungsstelle Frühe Hilfen	84
‣ Kreissenorenbüro	85
‣ Kurberatung und -vermittlung	86
‣ Männerberatung in Thüringen (PROJEKT A4) – Fachberatungsstelle für männliche Betroffene von Partnerschaftsgewalt und Stalking	42
‣ MGH Heldburg – ein Ort der Begegnung für alle Generationen	116
‣ Migrationsberatung für erwachsene Zuwanderer:innen	88
‣ Mobile Beratung in Thüringen. Für Demokratie – gegen Rechtsextremismus	43
‣ Netzwerk Seelische Gesundheit	89
‣ Netzwerkkoordination im Bereich Neuzugewanderter	90
‣ Notrufnummern & Hilfetelphone	118
‣ Offenes Ohr	91

‣ Online-Beratungsangebote	120
‣ Opferschutz/-begleitung	45
‣ Pflegeberatung	92
‣ Rechtliche Betreuung und Vorsorgevollmacht – Betreuungs- behörde	93
‣ Rechtliche Betreuung und Vorsorgevollmacht – Betreuungsverein	94
‣ Rund um die Kindertagesbetreuung	95
‣ Schuldner- und Verbraucherinsolvenzberatung	96
‣ Schulsozialarbeit	97
‣ Schwangerschafts- und Schwangerschaftskonfliktberatung	100
‣ Selbsthilfe macht stark	31
‣ Senior:innen-Agentur Aktives Altern	101
‣ Sozialberatung	102
‣ Sozialpsychiatrischer Dienst	103
‣ Sucht- und Drogenberatung	104
‣ Traumaambulanzen	47
‣ Was Sie nicht regeln, wird geregelt! – Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht individuell erstellen	106
‣ Weiterbildungsagentur Thüringen Südwest	56
‣ Wir beraten und schützen	107
‣ Zuhause gewaltfrei leben!	49

Existenzsichernde Hilfsangebote:

‣ H ² HIBU Sozialkaufhaus und Cent-Laden	78
‣ Kleiderkammer	81
‣ Kleiderlädchen	82
‣ Schwangeren- und Familienhilfe der Thüringer Stiftung <i>Handin- Hand</i>	99
‣ Tafel Hildburghausen	105

(Online-)Informations- und Materialangebote:

‣ Aktionsbündnis Seelische Gesundheit	28
‣ Alkohol? Kenn dein Limit.	112
‣ Aufklärung über Essstörungen	8
‣ Bücher & mehr	58
‣ Check dein Spiel	113
‣ Elternsein.info	74
‣ Fair-Teil-Laden	110
‣ Familienplanung, Schwangerschaft und Geburt	75
‣ Frauengesundheitsportal	12

‣ Gesund & aktiv älter werden	13
‣ gesund.bund.de	15
‣ Infektionsschutz – Wissen, was schützt!	18
‣ Informationsmaterialien	117
‣ ins-netz-gehen.info	50
‣ „Kinder stark machen“ für ein suchtfreies Leben	114
‣ Kindergesundheit	19
‣ Long COVID: Antworten, Erkenntnisse, Hilfe	20
‣ Männergesundheitsportal	21
‣ Mehr Sicherheit für Kinder	22
‣ moodgym – neu denken, sich besser fühlen	29
‣ Nationales Diabetesinformationsportal diabinform.de	23
‣ psychenet – Netz psychische Gesundheit	30
‣ Spiel und Spaß für Jung und Alt	25
‣ Spielmobil, Hüpfburg und Co.	26
‣ #UndDu? Mach Dich stark. Gegen sexuelle Gewalt unter Jugendlichen!	48
‣ Übergewicht vorbeugen	24
‣ Wissensangebot für die Pflege	108

Register nach Träger

Agentur für Arbeit Thüringen Südwest	‣ Berufsberatung für Erwachsene	54
	‣ Weiterbildungsagentur Thüringen Südwest	56
Arbeiterwohlfahrt (AWO) Kreisverband Sonneberg e. V.	‣ Migrationsberatung für erwachsene Zuwanderer:innen	88
Bundesarbeits- gemeinschaft Mehr Sicherheit für Kinder e. V.	‣ Mehr Sicherheit für Kinder	22
Bundesinstitut für Öffentliche Gesund- heit (BIÖG)	‣ Alkohol? Kenn dein Limit.	112
	‣ Aufklärung über Essstörungen	8
	‣ Check dein Spiel	113
	‣ Elternsein.info	74
	‣ Familienplanung, Schwangerschaft und Geburt	75
	‣ Frauengesundheitsportal	12
	‣ Gesund & aktiv älter werden	13
	‣ Infektionsschutz – Wissen, was schützt!	18
	‣ ins-netz-gehen.info	50
	‣ „Kinder stark machen“ für ein suchtfreies Leben	114
	‣ Kindergesundheit	19
	‣ Männergesundheitsportal	21
	‣ Nationales Diabetesinformationsportal diabinfo.de	23
	‣ Übergewicht vorbeugen	24
Bundesministerium für Gesundheit (BMG)	‣ gesund.bund.de	15
	‣ Long COVID: Antworten, Erkenntnisse, Hilfe	20
Deutsche Gesell- schaft für Psychia- trie und Psychothe- rapie, Psychosoma- tik und Nervenheil- kunde (DGPPN) e. V.	‣ Aktionsbündnis Seelische Gesundheit	28
Diakoniewerk der Superintendenturen	‣ Allgemeine Sozial- und Lebensberatung	67
	‣ Allgemeine und frauenspezifische	68

Sonneberg und Hildburghausen/Eisfeld e. V.	Sozialberatung	
	‣ Familienunterstützender Dienst	76
	‣ Kleiderlädchen	82
	‣ Kurberatung und -vermittlung	86
	‣ Sozialberatung	102
	‣ Tafel Hildburghausen	105
	‣ Zuhause gewaltfrei leben!	49
Diakonisches Werk Henneberger Land e. V.	‣ Frühförderung	77
	‣ Kurberatung und -vermittlung	86
	‣ Schwangeren- und Familienhilfe der Thüringer Stiftung <i>HandinHand</i>	99
	‣ Schwangerschafts- und Schwangerschaftskonfliktberatung	100
DRK Kreisverband Hildburghausen e. V.	‣ Erste Hilfe	9
	‣ Kleiderkammer	81
Drudel 11 e. V.	‣ Ausstieg aus Rechtsextremismus und Gewalt	35
e-hub Health	‣ moodgym – neu denken, sich besser fühlen	29
Förderverein Nahe-tal e. V.	‣ Bücher & mehr	58
Fortbildungsakademie der Wirtschaft (FAW) gGmbH Jena	‣ Beratungscafé 2.0 – Beratungsstelle für jüngere Menschen	53
	‣ Schulsozialarbeit	97
Frauen helfen Frauen e. V. Meiningen	‣ Frauenhaus mit ambulanter Fachberatungsstelle	38
	‣ Interventionsstelle „Hanna“	39
Frauenakademie Hildburghausen e. V.	‣ Schuldner- und Verbraucherinsolvenzberatung	96
Gemeinden Auengrund, Dingsleben, Grub, Masserberg, Schleusegrund, Veilsdorf	‣ Bücher & mehr	58
Gesetzliche Krankenkassen und von diesen zertifizierte Anbieter	‣ Gesundheitskurse	16
Helios Fachkliniken	‣ Borderline-Trialog	69
	‣ Traumaambulanzen	47

Hennebergisch-Fränkischer Geschichtsverein e. V.	▶ Grüner Mittwoch: „Was wächst denn da?“	33
Hildburghäuser Bildungszentrum (hbz) e. V.	▶ Schulsozialarbeit	97
Horizonte e. V. Hildburghausen – Verein zur Integration psychisch kranker und seelisch behinderter Menschen	▶ Horizont erweitern	79
Hospizverein Emmaus Hildburghausen e. V.	▶ Den Tod nicht totschrveigen – trauernden Kindern und Jugendlichen offen begegnen	70
	▶ Hospizbegleitung – den Tagen mehr Leben geben	80
	▶ Letzte-Hilfe-Kurs – das kleine 1x1 des Sterbens	87
	▶ Was Sie nicht regeln, wird geregelt! – Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht individuell erstellen	106
Innocence in Danger e. V.	▶ #UndDu? Mach Dich stark. Gegen sexuelle Gewalt unter Jugendlichen!	48
Institut für Psychologie Friedrich-Schiller-Universität Jena	▶ Offenes Ohr	91
Johanniter Regionalverband Südthüringen	▶ (Kinderspezifischer) Erste-Hilfe-Fresh-up-Kurs	10
	▶ Ersthelfer:innen-Ausbildung	11
Kreisjugendring Hildburghausen e. V.	▶ Spiel und Spaß für Jung und Alt	25
	▶ JuLeiCa-Ausbildung und -Fortbildung	55
Kreisssportbund Hildburghausen e. V.	▶ Spielmobil, Hüpfburg und Co.	26
	▶ Trainieren im Verein	27
Kreisvolkshochschule (kvhs) „Joseph Meyer“ Hildburghausen (unter Trägerschaft des Landkreis' Hildburghausen)	▶ Lebenslanges Lernen	115

Landespolizeiinspektion Suhl / Polizeiinspektion Hildburghausen	▶ K-Einbruch = Schutz vor ungebetenen Gästen! ▶ Sicherheit aus polizeilicher Sicht	40 46
Landkreis Hildburghausen	▶ AIDS-Beratung ▶ Informationsmaterialien ▶ Koordinationsstelle Kinderschutz ▶ Koordinierungsstelle Frühe Hilfen ▶ Kreissenorenbüro ▶ Netzwerk Seelische Gesundheit ▶ Netzwerkkoordination im Bereich Neuzugewandelter ▶ Pflegeberatung ▶ Rechtliche Betreuung und Vorsorgevollmacht – Betreuungsbehörde ▶ Rund um die Kindertagesbetreuung ▶ Selbsthilfe macht stark ▶ Sozialpsychiatrischer Dienst ▶ Wir beraten und schützen	66 117 83 84 85 89 90 92 93 95 31 103 107
Mit Medien e. V. – Bildung, Beratung, Erlebnisraum	▶ MEiFA – Medienwelten in der Familie	52
MOBIT e. V.	▶ Mobile Beratung in Thüringen. Für Demokratie – gegen Rechtsextremismus	43
P & S Service GmbH	▶ H²HIBU Sozialkaufhaus und Cent-Laden	78
Permakultur Birkenfeld e. V.	▶ Fair-Teil-Laden ▶ Reparatur-Café	110 111
re:solut – Rundum engagiert: solidarische Unterstützung in Thüringen e. V.	▶ elly – Beratungsstelle für Betroffene von Hatespeech in Thüringen ▶ ezra – Beratungsstelle für Betroffene rechter, rassistischer und antisemitischer Gewalt in Thüringen	36 37
Städte Eisfeld, Schleusingen, Themar – Stadtbibliotheken	▶ Bücher & mehr	58
Stadt Heldburg	▶ MGH Heldburg – ein Ort der Begegnung für alle Generationen	116
Stadt Hildburghausen	▶ Autor:innen-Lesungen ▶ Bücher & mehr	57 58

	▶ Ein Haus erzählt Geschichte und Geschichten ▶ Theater & mehr	63 64
Stiftung Zentrum für Qualität in der Pflege (ZQP)	▶ Wissensangebot für die Pflege	108
Südthüringer Betreuungsgesellschaft e. V.	▶ Rechtliche Betreuung und Vorsorgevollmacht – Betreuungsgesellschaft	94
Thüringer Medienbildungszentrum der Thüringer Landesmedienanstalt (TLM)	▶ Medienpädagogische Elternabende	51
Trägerverein Deutsches Burgenmuseum Veste Heldburg e. V.	▶ Zeitreise in die Geschichte	65
Trägerwerk Soziale Dienste in Thüringen (twsd) gGmbH	▶ Eltern- und Familienberatung	72
	▶ Elternkurs „twsd-family fit“	73
	▶ Kinder- und Jugendschutzdienst „Villa Immergrün“	41
	▶ Sucht- und Drogenberatung	104
Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf (UKE), Institut und Poliklinik für Medizinische Psychologie	▶ psychenet – Netz psychische Gesundheit	30
Verbraucherzentrale Thüringen e. V.	▶ Bewusst und nachhaltig essen im besten Alter	32
	▶ Energieberatung	109
	▶ Information und Beratung zu Lebensmitteln und Ernährung	34
Verein zur sozialen und beruflichen Integration e. V.	▶ Eine für alle – Ergänzende unabhängige Teilhabeberatung	71
	▶ Senior:innen-Agentur Aktives Altern	101
VEREINT gegen Gewalt e. V.	▶ Männerberatung in Thüringen (PROJEKT A4) – Fachberatungsstelle für männliche Betroffene von Partnerschaftsgewalt und Stalking	42
WEISSER RING e. V.	▶ Opferschutz/-begleitung	45
Diverse	▶ Notrufnummern & Hilfetelphone	118
	▶ Online-Beratungsangebote	120

Bildnachweise

Logos jeweiliger Anbieter: Nutzung in diesem Rahmen mit dessen freundlicher Genehmigung – nur zu diesem Zweck

S. 8, 12, 14, 19, 21, 22, 23, 24, 50, 75, 112, 113, 114:

Nutzung mit freundlicher Genehmigung des BIÖG nur im Rahmen der jeweiligen bundesweiten Initiative/Kampagne zur Prävention

- S. 10 Harald Reiss / pixelio.de
- S. 14 Erich Keppler / pixelio.de
- S. 27 Kreissportbund Hildburghausen e. V.
- S. 40 Alipictures / pixelio.de
- S. 57 Stadt- und Kreisbibliothek „Joseph Meyer“ Hildburghausen
- S. 62 Rainer Sturm / pixelio.de
- S. 74 NZHF / Jun Kim
- S. 81 DRK Kreisverband Hildburghausen e. V. Kleiderkammer
- S. 82 Kleiderlädchen Hildburghausen
- S. 98 Anne Garti / pixelio.de
- S. 102 Thorben Wengert / pixelio.de

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