

Frühe Hilfen sind präventive Hilfe- und Unterstützungsangebote für Schwangere und Eltern mit Kindern im Alter von 0-3 Jahren. Sie bekommen dort Informationen, Beratung und praktische Unterstützung im Lebensalltag.

Die Angebote sind freiwillig, vertraulich und weitgehend kostenfrei. Die Frühen Hilfen arbeiten unbürokratisch und wohnortnah.

Das bieten Frühe Hilfen an:

- Beratung, gezielte Hilfen und Hausbesuche für Familien mit Kindern von 0-3 Jahren
- Beratung zu Schwangerschaft, Geburt, Erziehungsfragen und Familienleben
- Begleitung durch Familienhebammen
- Willkommensbesuche mit Informationen, kleinen Geschenken und wichtigen Adressen für alle Eltern mit Neugeborenen
- Angebote der Früh- und Entwicklungsförderung
- Wellcome – ehrenamtliche Unterstützung im Familienalltag
- Familienpaten (zur Zeit in Norderstedt)
- Elternsprechstunden, Elternkurse und Eltern-Kind-Treffen

Hilfe für Mädchen und Jungen in Krisen

Dieses Portal bietet Kindern und Jugendliche in Not Kontaktdaten von Expert*innen, an die sich Jugendliche mit ihren Problemen wenden können. Die Expert*innen sind in professionellen regionalen Beratungsstellen tätig und bieten über eine Interaktive Homepage und Krisentelefone kostenlose Hilfe an, auf Wunsch auch anonym. Hier gibt es Beratung, Unterstützung und Hilfe z.B. zu den Themen:

- Umgang mit Sucht und Drogen,
- Umgang mit Gewalt,
- Schwierigkeiten mit der Integration,
- Umgang mit Sexualität,
- Schwierigkeiten in der Schule
- und andere seelischen Notlagen.

ist ein Angebot der Frauenberatungsstellen und Frauennotrufe. Frauen und Mädchen mit Behinderungen erleben oft Gewalt.

Wer Gewalt erlebt hat oder sich schützen will, erhält hier viele Infos und Hilfen, auch in leichter Sprache und in deutscher Gebärdensprache.

Hilfen unter www.segeberg.de

Der „**Psychosoziale Wegweiser des Kreises Segeberg**“ ist ein umfangreiches Verzeichnis, das vom Sozialpsychiatrischen Dienst des Kreises Segeberg erstellt wurde. Sie finden hier Beratungsstellen, Betreuungsangebote und Behandlungsangebote für Menschen mit psychischen Erkrankungen und Suchterkrankungen, aber auch Hilfen für ältere Menschen, für Kinder und Jugendliche, Menschen mit einer geistigen Behinderung und zahlreiche andere psychosoziale Hilfsangebote im Kreis Segeberg. Der Wegweiser ist als PDF Datei über die Homepage des Kreises unter www.segeberg.de zu beziehen.

Zur orientierenden Hilfe für Menschen aus dem Kreis Segeberg ist der „**Ratgeber und Wegweiser für Eltern von Kindern mit geistiger oder körperlicher Behinderung**“ gedacht.

Der Wegweiser erklärt Fachbegriffe, beschreibt die gesetzlichen Grundlagen für die Inanspruchnahme von Hilfen und verdeutlicht Zugangswege zu Behörden und helfenden Einrichtungen in und um den Kreis Segeberg. Der Ratgeber und Wegweiser ist als PDF Datei über die Homepage des Kreises unter www.segeberg.de zu beziehen.



Gesundheitliche Beratungsangebote

für Menschen

im Kreis Segeberg



Hilfen aus dem Internet

Gesundheitliche Beratungsangebote für Menschen im Kreis Segeberg – Hilfen aus dem Internet

Beim Durchforsten des Internets stoßen wir auf unendlich viele Seiten, auf denen behinderten oder von Behinderung bedrohten Menschen diverse Ratschläge erteilt werden. Welche von diesen Internetseiten sind vertrauenswürdig, aktuell und solide recherchiert?

Im Rahmen des Aktionsplans Inklusion soll dieser Flyer dazu beitragen, sich eine erste Übersicht über Beratungsangebote zum Thema Gesundheit und Bedarfe verschaffen zu können. Wir erheben dabei keinen Anspruch auf Vollständigkeit.

Der Flyer richtet sich nicht nur an Menschen, die von Behinderung betroffen sind, sondern auch an Menschen, die Hilfen in Krisen benötigen sowie an ihre Angehörigen und Interessierte.

Auf den folgenden Seiten werden Sie Hinweise auf bundesweite Internetseiten als auch speziell auf den Kreis Segeberg zugeschnittene Beratungsangebote finden.

Wir wünschen Ihnen, dass Sie beim Lesen gute Anregungen erhalten.

Dr. Boris Friege *Dr. Sylvia Hakimpour-Zern*
Fachdienst Gesundheit Fachdienst Sozialpsychiatrie

Allgemeine Notrufe und Krisennummern

Polizei	☎ 110
Feuerwehr, Rettungsdienst, Notarzt	☎ 112
Telefon-Seelsorge	☎ 0800 111 0 111* ☎ 0800 111 0 222 🌐 www.telefonseelsorge.de
Hilfetelefon „Gewalt gegen Frauen“	☎ 08000 116 016* 🌐 www.hilfetelefon.de
Kinder- und Jugendnottelefon Elterntelefon „Die Nummer gegen Kummer“	☎ 116 111* ☎ 0800 111 0 550* 🌐 www.nummergegenkummer.de
(Haus-) Ärztlicher Bereitschaftsdienst	☎ 116 117** 🌐 www.116117info.de
Suchthilfe-Nottelefon	☎ 01805 98 28 55** 🌐 www.guttempler.de
Notruf-Telefon für Kinder suchtkranker Eltern	☎ 0800 - 280 280 1* 🌐 www.suchtundwendepunkt.de
PflegeNotTelefon	☎ 01802 49 48 47**** 🌐 www.pflege-not-telefon.de

*kostenfrei

**14 Cent/ Min., mobil max. 42 Cent/ Min.

***6 Cent je Verbindung, mobil max. 42 Cent/ Min.

****zum Regionaltarif

Krisennummern im Kreis Segeberg

Sozialpsychiatrischer Krisendienst	☎ 04551 951 777
Jugendamt Kreis Segeberg	☎ 04551 951 438
Jugendamt Stadt Norderstedt	☎ 040 535 95401
Frauennotruf in der Frauenberatungsstelle Frauenzimmer e.V.	☎ 04551 38 18

www.familienratgeber.de

Der **Familienratgeber der Aktion Mensch** ist ein kostenloses Internet-Angebot für Menschen mit Behinderung und deren Familien. Der Ratgeber bietet Informationen zu einer Vielzahl von Themen, um möglichst selbstbestimmt am Leben in der Gesellschaft teilzuhaben. So gibt er beispielsweise Auskunft über das Persönliche Budget und den Schwerbehindertenausweis oder hilft bei der Suche nach Bildungs- und Freizeitangeboten. Themen wie Inklusion in Schule und Beruf werden ebenso aufgegriffen wie Frühförderung, Assistenz und Barrierefreiheit.

Der Familienratgeber informiert über finanzielle und rechtliche Hilfen sowie über Beratungs- und Selbsthilfeangebote vor Ort. Die Nutzer haben die Möglichkeit, nach wichtigen Adressen (Datenbank mit ca. 26.000 Adressen) von Organisationen der Behindertenhilfe und -selbsthilfe in Ihrer Nähe zu recherchieren, um dort gezielt Beratung und Hilfe zu erhalten oder sich in Foren auszutauschen.

www.lvkm-sh.de

Der **Landesverband für körper- und mehrfachbehinderte Menschen Schleswig-Holstein e. V.** ist ein Elternverein und kompetenter Fachverband, der Ansprechpartner für Menschen ist, die von einer Behinderung betroffen sind.

Die Schwerpunkte des Vereins sind:

- Beratung
- eigene Angebote
- Stärkung der Selbsthilfe und
- politische Interessenvertretung.

Die Beratung ist kostenlos und unter der Telefonnummer 0431/90889910 zu erreichen oder im Internet unter www.lvkm-sh.de