

Unterstützung in herausfordernden Zeiten

Frauenberatung

<p><u>Hilfetelefon</u> „Gewalt gegen Frauen“ Tel.: 116 016 www.hilfetelefon.de 24 Stunden, 7 Tage die Woche erreichbar Kostenlos</p>	<p><u>Frauen Helfen Frauen</u> <u>Dithmarschen</u> Tel.: 0481-64159 Oder 04851-8316 www.frauenberatung- dithmarschen.de Marne: Mo & Di 9-12 Uhr und Di & Do 14-16 Uhr Alter Kirchhof 16, 25709 Marne Heide: Mo & Do 9-12 Uhr und Mo & Mi 14-16 Uhr Büsumer Straße 6, 25746 Heide</p>	<p><u>Frauen und Beruf Beratung</u> <u>Dithmarschen/ Steinburg</u> Tel.: 0481-68376923 Oder 04821-40302854 www.dithmarscherhilfen.de frauundberuf@eg-westholstein.de Große Westerstraße 8, 25746 Heide</p>
<p><u>Frauenhaus Dithmarschen</u> Tel: 0481-61021 www.frauenhaus- dithmarschen.de info@frauenhaus- dithmarschen.de Postfach 1226, 25746 Heide</p>		

Beratung für Mütter/ Eltern/ Familien

<p><u>Müttertelefon</u> Seelsorge für Mütter Tel.: 0800 333 2 111 www.muertertelefon.de Jedes Tag von 20-22 Uhr Kostenlos</p>	<p><u>Elterntelefon</u> Nummer gegen Kummer Tel.: 0800 111 0 550 www.nummergegenkummer.de Mo, Mi, Fr von 9-17 Uhr Di, Do von 9-19 Uhr Kostenlos</p>	<p><u>Schwangere in Not</u> <u>Hilfetelefon</u> Tel.: 0800 40 40 020 www.hilfetelefon-schwangere.de 24 Stunden, 7 Tage die Woche erreichbar Kostenlos</p>
<p><u>Kompass Beratungen</u> <u>Dithmarschen</u> Für Schwangere und Alleinerziehende mit Kindern bis 6 Jahre Tel.: 0481-974282 www.kompass- dithmarschen.de Esmarchstraße 51-53, 25746 Heide kompass@dithmarschen.de</p>	<p><u>Pro Familia Beratung</u> <u>Schleswig-Holstein/ Heide</u> Tel.: 0481-2530 www.profamilia.de/heide heide@profamilia.de Mo-Fr von 10-12 Uhr und Mo & Do von 16-17 Uhr Hamburger Straße 89 a, 25746 Heide</p>	

Stalking/ Diskriminierung

<p><u>Antidiskriminierungsstelle</u> <u>Schleswig-Holstein</u> Tel.: 0431-988 1240 www.landtag.ltsh.de/ beauftragte/bb-ad/ Karolinenweg 1, 24105 Kiel antidiskriminierungsstelle@ landtag.ltsh.de Mo – Fr von 9-15 Uhr und Mi von 15-18 Uhr</p>		
---	--	--

LGBTQIA+

<p><u>Zentrale Ansprechstelle</u> <u>LSBTIQ*</u> Landespolizei S-H Tel.: 0431-160-600200 LSBTIQ@polizei.landsh.de Mühlenweg 166, 24116 Kiel www.schleswig-holstein.de</p>	<p><u>HAKI e.V.</u> Raum für lesbische, schwule, bi, trans*, inter* und queere Menschen in S-H Tel.: 0431- 17090 www.haki-sh.de post@haki-sh.de Di 9-12 Uhr, Mi 15-18 Uhr jeden 2. und 4. Im Monat, Do 9-11 Uhr</p>	<p><u>Lambda::Nord/ NaSowas</u> <u>Der lesbisch schwule bi trans*</u> <u>inter* queere Jugendverband,</u> Beratung und Information über sexuelle Orientierung und geschlechtliche Identität Tel.: 0451- 70 755 88 www.lambda-nord.de info@lambda-nord.de Mo 13-15 Uhr, Di 15-18 Uhr, Mi 10-12 Uhr und 14-16 Uhr, Do 15-18 Uhr</p>
---	---	---

Allgemeine Hilfsnummern/ Beratungsstellen/ Anlaufstellen

<p><u>Telefonseelsorge</u> Tel.: 0800 111 0 111 Oder 0800 111 0 222 Oder 116 123 www.telefonseelsorge.de 24 Stunden, 7 Tage die Woche erreichbar</p>	<p><u>Pflege Nottelefon</u> Tel.: 01802-49 48 47 www.pflege-not-telefon.de 24 Stunden, 7 Tage die Woche erreichbar Kostenpflichtig</p>	<p><u>Polizei</u> Tel.: 110 <u>Polizei Heide</u> Tel.: 0481-940</p>
<p><u>Kommunaldiakonischer</u> <u>Wohnungsverband</u> Beratung bei Wohnungssuche, Mietschulden, akute Wohnungslosigkeit etc. Tel.: 0481-6850501 www.heide.de/rathaus- buergerservice/soziales/kommunal- -diakonischer-wohnungsverband- heide.html</p>	<p><u>Bürgertelefon Kreis</u> <u>Dithmarschen</u> Tel.: 0481-97 2000 Mo-Fr von 8.30 - 12.00 Uhr und 14 - 17.30 Uhr sowie Sa & So von 8.30 - 12 Uhr</p>	<p><u>Tafel Heide</u> (günstiges Lebensmittel) Neue Anlage 1, 25746 Heide Mo-Fr von 11:30 bis 13 Uhr www.awo-heide.de/die-tafel- heide/</p>

<p><u>Silbernetz Seniorentelefon</u> <u>Nummer gegen Einsamkeit</u> Tel.: 0800 470 80 90 www.silbernetz.org Täglich von 8-22 Uhr Kostenlos</p>	<p><u>Weißer Ring</u> <u>Hilfe für</u> <u>Kriminalitätsoptionen</u> Tel.: 116 006 Oder Dithmarschen 04851-957 6735 www.dithmarschen-schleswig-holstein.weisser-ring.de dithmarschen@mail.weisser-ring.de</p>	<p><u>Rettungsdienst und</u> <u>Feuerwehr</u> Tel.: 112</p>
<p><u>Heimwegtelefon</u> <u>Bei Unwohlsein auf dem Weg</u> <u>nach Hause</u> Tel.: 030 120 74182 So-Do von 21-24 Uhr und Fr & Sa von 21-03:00 Uhr Kostenpflichtig</p>	<p><u>Selbsthilfe</u> <u>Dithmarschen mit dem</u> <u>deutschen roten Kreuz</u> Tel.: 0481- 902 7901 www.selbsthilfe-dithmarschen.de Hamburger Straße 73, 25746 Heide zksheide@drk-dithmarschen.de</p>	<p><u>„Mensch tu was!“</u> Brücke S-H Beratung, Anti-Aggressions-Training, Therapie von gewalttätigen Menschen Tel.: 01577-6801072 Für Dithmarschen www.brueckeelmshorn.de/mensch-tu-was-taeterarbeit-haesusliche-gewalt-kik m.eichhorst@brueckeelmshorn.de</p>

Beratung für Kinder und Jugendliche

<p><u>Nummer gegen Kummer</u> Tel.: 116 111 Oder 0800 111 0 333 www.nummergegenkummer.de Mo-Sa von 14-20 Uhr Kostenlos</p>	<p><u>Kinderschutz</u> <u>zentrum Westküste Heide</u> Tel.: 0481-6837307 Oder 04841-691450 www.dw-husum.de/einrichtungen/kinderschutzzentrum-westkueste kinderschutz@dw-husum.de</p>	<p><u>Drachenmut Westküste</u> Unterstützung von Kindern und Jugendlichen bei häuslicher Gewalt Tel.: 0481-6837307 Oder 04841-691450 drachenmut@dw-husum.de</p>
<p><u>Beschwerdestelle für Kinder</u> <u>und Jugendliche</u> <u>„Lass dir helfen“</u> Tel.: 0431-988 1240 www.beschwerdich.sh beschwerdich@landtag.ltsh.de Mo-Fr von 9-15 Uhr Mi von 9-18:30 Uhr Kostenlos</p>		

Männerberatung

<p><u>Männerberatungsstelle</u> Bei häuslicher oder sexuelle Gewalt Tel.: 04121-475730 Oder 040-70298761 www.wendepunkt-ev.de Mo-Do von 8-16 Uhr und Fr von 8-12 Uhr</p>	<p><u>Hilfetelefon „Gewalt gegen Männer“</u> Tel.: 0800 123 99 00 www.maennerhilfetelefon.de Mo-Do von 8-20 Uhr, Fr von 8-15 Uhr Kostenlos</p>	
--	---	--

Krankheit

<p><u>Sucht & Drogen Hotline und Beratung</u> Tel.: 01806-313031 www.sucht-und-drogen-hotline.de Täglich von 8-24 Uhr Kostenpflichtig</p>	<p><u>Brücke Dithmarschen</u> Beratung für belastete oder psychisch erkrankte Personen Tel.: 0481-684940 www.bruecke-dithmarschen.de info@bruecke-dithmarschen.de Neue Anlage 23-25, 25746 Heide Mo-Fr von 8-12:30 Uhr und nach Absprache</p>	<p><u>Ärztlicher Bereitschaftsdienst</u> Tel.: 116 117</p>
<p><u>Rettungsdienst und WKK Heide/ Krankenhaus Heide</u> Tel.: 112 Tel.: 0481- 785 1999 Esmarchstraße 50, 25746 Heide</p>		

Beruf und Arbeit

<p>Infobroschüre <u>Berufsausbildung in Teilzeit vom Bundesministerium für Bildung und Forschung</u> www.bmbf.de/SharedDocs/Publikationen/de/bmbf/3/31373_Berufsausbildung_in_Teilzeit.html</p>	<p><u>Frauen und Beruf Beratung Dithmarschen/ Steinburg</u> Tel.: 0481-68376923 Oder 04821-40302854 www.dithmarscherhilfen.de frauundberuf@eg-westholstein.de Große Westerstraße 8, 25746 Heide</p>	<p>Informationsbuch/ Heft <u>„Gemeinsam gegen Sexismus“</u> <u>Maßnahmen gegen Sexismus am Arbeits-platz</u> vom eaf www.eaf-berlin.de/was-wir-tun/studien-publikationen/publikation/gemeinsam-gegen-sexismus-1</p>
---	---	---

Informationsbuch/ Heft <u>Frauen in der Kommunalpolitik</u> von Gleiche Macht für Alle www.gleiche-macht-fuer-alle.de	Informationsbuch/ Heft <u>Der Minijob</u> Von der LAG Gleichstellung S-H Im Amt Heider Umland erhältlich Kostenlos	
--	--	--

Wenn Sie Unterstützung bei Konfliktsituationen benötigen, Hilfe benötigen, nicht mehr weiterwissen oder jemanden zum Reden suchen, melden Sie sich gerne bei mir.

Telefon: 0481-60519

E-Mail: gleichstellung@amt-heider-umland.de oder milena.dettlof@amt-heider-umland.de

Adresse: Kirchspielsweg 6, 25746 Heide