



5. Auflage

WO GIBT'S UNTERSTÜTZUNG, WENN'S NICHT REICHT?

Ein Heidelberger Wegweiser

für Menschen mit geringem Einkommen

5. Auflage

Herausgeber

Stadt Heidelberg
Dezernat für Familie, Soziales und Kultur
c/o Amt für Soziales und Senioren
Fischmarkt 2
69117 Heidelberg
Telefon 06221 / 58-37000
E-Mail: sozialamt@heidelberg.de
Internet: www.heidelberg.de

und das



„Heidelberger Bündnis gegen Armut und
Ausgrenzung“
www.das-heidelberger-buendnis.de

Redaktionskreis dieser Auflage
Jörg Schmidt-Rohr
Andrea Meixner
Anette Dietz

Vbi
Stadt Heidelberg
Stadt Heidelberg

Recherchen und Zusammenstellung:
Stefan Berninger, Jörg Schmidt-Rohr, Anette Dietz

Gestaltung Titelblatt: Agentur Pepup
Druck: Texdat, Weinheim
Lay Out: Paritätischer Wohlfahrtsverband

5. Auflage: 4000 Stück

Stand der Zusammenstellung: **Mai 2013/Februar 2015**
Für die 5. Auflage fand keine umfassende Datenerhebung statt, es wurden nur bekannte
Änderungswünsche und wenige Änderungen eingepflegt.

Kontakt und Bestellungen:

Verein zur beruflichen Integration und Qualifizierung e.V.
Alte Eppelheimer Straße 38
69115 Heidelberg
Telefon: 06221 / 9703-0
E-Mail: kontakt@vbi-heidelberg.de
Internet: www.vbi-heidelberg.de



Haftungshinweis:
Trotz sorgfältiger inhaltlicher Kontrolle übernehmen wir keine Haftung für
die Richtigkeit und Vollständigkeit der Angaben in der Broschüre.

Grußwort

Liebe Mitbürgerinnen,
liebe Mitbürger,

Sie halten die fünfte, leicht überarbeitete Auflage der Broschüre „Wo gibt’s Unterstützung, wenn’s nicht reicht“ in Händen, eine übersichtliche, nach Themenbereichen geordnete Zusammenstellung von Hilfsangeboten und Beratungsstellen in Heidelberg.

Mit dieser Veröffentlichung wollen das „Heidelberger Bündnis gegen Armut und Ausgrenzung“ und die Stadt Heidelberg für Menschen mit geringem Einkommen eine Auflistung der zahlreichen und unterschiedlichen Dienste und Angebote zur Verfügung stellen, die das Leben erleichtern können, wenn es einmal an Geld fehlt. Angefangen von Angeboten zur Grundversorgung über Rechts- und Schuldnerberatung bis hin zu Bildungsmöglichkeiten und Freizeitangeboten werden vielfältige Anlaufstellen für die unterschiedlichsten Lebenssituationen dargestellt. Nicht nur im Notfall, sondern jederzeit kann man sich hier einen Überblick über Art und Umfang sozialer Dienstleistungen sowie die zuständigen Ansprechpartner verschaffen.

„Heidelberg will eine Stadt des sozialen Ausgleichs sein, die Armut bekämpft, Ausgrenzung verhindert und sozialräumliche Spaltungstendenzen überwindet“ – so lautet die sozialpolitische Leitlinie des Stadtentwicklungsplanes Heidelberg 2015. Konkret geht es um das Mit- und Füreinander der in der Stadt lebenden Menschen. Die Stadt Heidelberg will nicht nur den Starken und Erfolgreichen etwas bieten. Sie trägt auch Verantwortung für diejenigen, die sich am wirtschaftlichen Leben nicht, nicht mehr oder noch nicht beteiligen können und die auf Unterstützung angewiesen sind. Dabei handelt es sich nicht allein um Bezieher/-innen von Arbeitslosengeld II und Sozialhilfe oder Menschen mit geringer Rente. Einen Arbeitsplatz zu haben ist keine Garantie mehr dafür, auch genug Geld zu verdienen, um ohne weiteres seinen Lebensunterhalt bestreiten zu können.

Viele der in dieser Broschüre genannten Angebote wären ohne ehrenamtliches Engagement nicht möglich. Deshalb danken wir an dieser Stelle all jenen, die sich ohne Gegenleistung für andere einsetzen.

Auch der Heidelberger Gemeinderat legt Wert darauf, dass die Sozialpolitik der Stadt darauf ausgerichtet ist, sozialen Ausgleich anzustreben. Die verschiedenen Fachämter der Stadt Heidelberg leisten hierzu ihren Beitrag ebenso wie die Wohlfahrtsverbände, die Kirchen, Netzwerke und Selbsthilfegruppen, die sich mit großem Engagement der Benachteiligten in Heidelberg annehmen. Danken möchten wir deshalb auch all denen, die die Hilfe für andere Menschen in den Mittelpunkt ihrer beruflichen Tätigkeit gestellt haben. Ehrenamtliche und Hauptamtliche tragen gemeinsam dazu bei, dass Heidelberg für alle, die in unserer Stadt leben, lebenswert bleibt.



Dr. Eckart Würzner
Oberbürgermeister



Dr. Joachim Gerner
Bürgermeister für
Familie, Soziales und Kultur

Vorwort zur 5. Auflage und Benutzerhinweise

Armut ist in unserer reichen Gesellschaft für viele Menschen eine tägliche, bittere Realität. Im „Heidelberger Bündnis gegen Armut und Ausgrenzung“ haben sich viele Institutionen zusammengeschlossen, die dies in ihrer täglichen Arbeit erleben. Und die mit einer jährlichen Aktionswoche dies auch ins öffentliche Bewusstsein holen möchten.

Im Rahmen der Aktionswoche 2007 entstand erstmals die Idee eine Informationsbroschüre zu erstellen. Der Vbl hatte die erste Zusammenstellung übernommen und die Neuauflagen der Broschüre organisiert und begleitet, die Überarbeitung der 4. Auflage wurde im Amt für Soziales und Senioren der Stadt durchgeführt. Die Stadt Heidelberg ist auch Herausgeberin und finanziert den Druck. Die 4. Auflage von Ende 2013 ist nach einem Jahr schon wieder vergriffen, so dass Sie inzwischen schon die 5. Auflage in Händen halten.

Mit einem solchen Wegweiser können wir nicht Armut, am wenigsten die konkrete materielle Not beseitigen. Aber vielleicht gibt er doch dem einen oder anderen oder auch einem Berater einen Hinweis, um in einer bestehenden Notlage nicht hilflos vor einer Wand zu stehen.

Die Adresssammlung ist kein umfassender Sozialwegweiser, in der alle sozialen Institutionen in Heidelberg aufgelistet sind. Er soll im Schwerpunkt die Adressen enthalten, die bei einem bestehenden Problem vielleicht weiter helfen können.

Am wichtigsten war uns die Benennung der konkreten materiellen Hilfen und der Vergünstigungen für arme Menschen. Daneben haben wir aber auch Beratungsstellen und Hilfen bei psychischen Problemen oder Problemen in der Familie genannt.

Anrufen und Fragen – bei den sozialen Institutionen sind viele Menschen, die das soziale Netzwerk vor Ort kennen und auch konkrete Ideen haben.

Die genannten Telefon- und Telefaxnummern sind – sofern keine andere Vorwahl genannt ist – im Heidelberger Ortsnetz (06221).

Das Symbol  ist bei Einrichtungen angefügt, von denen wir wissen, dass sie keine oder nur eine Stufe haben.

Wir hoffen, dass diese kleine Adresszusammenstellung in mancher Notlage den schnellsten Weg weist und auch Möglichkeiten und Ermäßigungen aufzeigt, die einem nicht auf Anhieb eingefallen wären.

Der Wegweiser ist auch als PDF-Datei im Internet zu finden, auf der Homepage der Stadt Heidelberg unter www.heidelberg.de und beim Vbl unter www.vbi-heidelberg.de und auf der Homepage des „Heidelberger Bündnisses gegen Armut und Ausgrenzung“ unter www.das-heidelberger-buendnis.de.

Inhaltsverzeichnis

Geld und Schulden.....	7
Essen und Trinken	10
Kleidung, Möbel, Hausrat.....	14
Wohnen und Unterkunft	18
Engagement und Ehrenamt	24
Freizeit	26
Gesundheit und Selbsthilfe	30
Kinder und Jugend	34
Kultur und Medien	45
Mobilität und Verkehr	47
Verleih und Tauschen	51
Arbeit und Bildung.....	52
Beratung und Auskunft.....	57
Recht	65
Rechtliche Betreuung.....	68
Sucht.....	69
Unterstützung im Alltag	71
Not und Gewalt	76

Geld und Schulden

Geld und Schulden

Wenn man kein ausreichendes Einkommen oder Vermögen hat, sind das Jobcenter (für Erwerbsfähige nach SGB II) und das Sozialamt (für nicht Erwerbsfähige nach SGB XII) für die Sicherung des Lebensunterhaltes die beiden wichtigsten Anlaufstellen.

Die allgemeine Sozialberatung bei den Wohlfahrtsverbänden (siehe "Beratung und Auskunft") ist ebenfalls eine wichtige Anlaufstelle, die weitere Wege aufzeigen kann, um die Miete und den Lebensunterhalt in einem Notfall erst einmal zu sichern.

Amt für Soziales und Senioren

Fischmarkt 2, 69117 Heidelberg



58-37000 / 58-37010 58-38900

E-Mail: sozialamt@heidelberg.de

Internet: www.heidelberg.de

Di Do Fr 8.00 - 12.00 Uhr und nach Terminvereinbarung

Neben möglichen Leistungen der Hilfe zum Lebensunterhalt ist das Amt für Soziales und Senioren zuständig u. a. für die Grundsicherung im Alter (ab 65) und bei dauerhafter Erwerbsminderung, für Leistungen für Bildung und Teilhabe, für die Hilfe zur Pflege, Eingliederungshilfe für behinderte Menschen, Wohngeld, Beratung bei finanziellen Engpässen und bei Wohnungsnotfällen.

Jobcenter Heidelberg

U.a. zuständig für ALG-II-Bezieher.
(siehe „Arbeit und Bildung“)

Agentur für Arbeit Heidelberg

U.a. zuständig für ALG-I-Bezieher.
(siehe „Arbeit und Bildung“)

Geld und Schulden

Weitere Sozialleistungen

Für weitere Sozialleistungen sind folgende Institutionen zuständig:

- **Elterngeld:**
L-Bank, Familienförderung, Besucheradresse: Schlossplatz 10, 76131 Karlsruhe, Postanschrift: L-Bank 76113 Karlsruhe
☎ 0721/150-0; Infohotline 0800/6645471
E-Mail: familienförderung@l-bank.de.
Anträge sind auch bei den Bürgerämtern erhältlich
- **Kindergeld und Kinderzuschlag:**
Bundesagentur für Arbeit, Familienkasse, Besucheradresse: Czernyring 22/11, 69115 Heidelberg, Postanschrift: Familienkasse Heidelberg, 69109 Heidelberg
☎ 01801/546337 ☎ 524- 910385
E-Mail: familienkasse-heidelberg@arbeitsagentur.de
- **Pflegegeld:**
Zuständig ist die jeweilige Krankenkasse, Informationen beim Pflegestützpunkt (siehe „Beratung und Auskunft“)
- **Unterhaltsvorschuss:**
Kinder- und Jugendamt, Wirtschaftliche Jugendhilfe, Friedrich-Ebert-Platz 3, 69117 Heidelberg
☎ 58-31510 ☎ 58-48510
E-Mail: jugendamt@heidelberg.de
- **Wohngeld:**
Amt für Soziales und Senioren (siehe „Wohnen und Unterkunft“)

Banken

In der Regel kann in Heidelberg bei allen Banken ein Girokonto auf Guthabenbasis eröffnet werden. Die Sparkasse Heidelberg und die Heidelberger Volksbank haben dies ausdrücklich erklärt.

Ein bestehendes Girokonto kann immer in ein Pfändungsschutzkonto (P-Konto) umgewandelt werden, so dass das eingehende Geld bis zur jeweiligen Pfändungsfreigrenze geschützt ist. Das Konto wird auf Guthabenbasis geführt und darf nicht mehr als ein normales Girokonto kosten.

Geld und Schulden

Schuldnerberatungsstelle des Paritätischen

Schwetzinger Straße 26, 69124 Heidelberg

 **400132**  **474268**

E-Mail: schuldnerberatung@paritaet-hd.de

Telefonische Terminvereinbarungen Di-Do 9.00 - 12.00 Uhr

Schuldnerberatungsstelle des Caritasverbandes

Turnerstraße 38, 69126 Heidelberg



 **3303-0**  **3303-33**

E-Mail: sb@caritas-heidelberg.de

Internet: www.caritas-heidelberg.de

Telefonische Terminvereinbarung notwendig.

Offene Sprechstunde: Do 14.00 – 16.00 Uhr (Kurzberatung)

Studentenwerk Heidelberg/Studienfinanzierung

Marshallstr. 1, 69117 Heidelberg

 **545404**

E-Mail: foe@stw.uni-heidelberg.de

Internet: www.studentenwerk-heidelberg.de

Mo-Fr 8.00 – 18.00 Uhr

Die Abteilung Studienfinanzierung berät Studierende zu verschiedenen Finanzierungsmöglichkeiten wie Stipendien, Bildungs- oder Studienkrediten. Als Amt für Ausbildungsförderung ist sie außerdem für sämtliche Angelegenheiten rund um das Thema Bafög verantwortlich. Bedürftige Studierende im Hauptstudium erhalten hier auch Antragsblätter für die Freitische in den Mensen.

Essen und Trinken

Essen und Trinken

Für das wichtigste Grundbedürfnis Nahrung gibt es einige Stellen, die einen günstigen Mittagstisch anbieten. Lebensmittel gibt es sehr preiswert in den Tafelläden, in Heidelberg bei „Brot und Salz“ und „Rat und Tat St. Elisabeth“.

Inzwischen gibt es in Schulen und Kindertageseinrichtungen die Möglichkeit für Kinder und Jugendliche eine, meist sehr günstige, warme Mahlzeit zu bekommen. Und wenn das zu teuer ist, erkundigen Sie sich nach Vergünstigungen bei der Einrichtung oder beim Jugendamt bzw wenn Sie SGB II beziehen beim Jobcenter.

Brot und Salz

Plöck 22, 69117 Heidelberg



618190 **537575**

E-Mail: brotundsatz@dwhd.de

Mo-Fr 11.30 - 16.30 Uhr

Zum vergünstigten Einkauf berechtigen ein im Laden ausgestellter Einkaufsausweis und die Heidelberg-Pässe. Die Einkommenssituation wird anhand von Bescheinigungen überprüft.

Tafelladen „Rat und Tat St. Elisabeth“

Turnerstr. 36, 69126 Heidelberg



7781385 während der Öffnungszeiten

Mo und Fr 11.30 – 13.00 Uhr

Mi 15.00 – 18.00 Uhr

Zum vergünstigten Einkauf berechtigt ein Einkaufsausweis, der in der Geschäftsstelle des Caritasverbandes Heidelberg, Turnerstr. 38 ausgehändigt wird. Die Einkommenssituation wird anhand von Bescheinigungen überprüft.

Essen und Trinken

mannaTreff

Plöck 16-18, 69117 Heidelberg

 **149810**  **149815**

E-Mail: manna@stadtmission-hd.de

Internet: www.manna-hd.de

Mi-Fr 9.30 - 12.30 Uhr

Café und Treffpunkt für alle mit günstigem Frühstück und Raum für Gespräche.

Mittagstisch in den Seniorenzentren

In den Seniorenzentren gibt es werktags für Senioren einen Mittagstisch für ca. 4-6 €. In der Regel ist eine Anmeldung notwendig:

- **Seniorenzentrum Altstadt**, Marstallstraße 13, 69117 Heidelberg
 181918, E-Mail: szaltstadt@dwhd.de
- **Seniorenzentrum Bergheim**, Kirchstraße 16, 69115 Heidelberg
 6551175, E-Mail: szbergheim@vbi-heidelberg.de
- **Seniorenzentrum Boxberg/Emmertsgrund**, Emmertsgrundpassage 1, 69126 Heidelberg,  330340, E-Mail: szboxberg-emmertsgrund@caritas-heidelberg.de
- **Seniorenzentrum Handschuhsheim**, Obere Kirchgasse 5, 69121 Heidelberg,  401155, E-Mail: j.reichenbach@drk-rn-heidelberg.de
- **Seniorenzentrum Kirchheim**, Odenwaldstraße 4, 69124 Heidelberg,  720022, E-Mail: szkirchheim@psd-ggmbh.de
- **Seniorenzentrum Neuenheim**, Uferstraße 12, 69120 Heidelberg
 437700, E-Mail: szneuenheim@psd-ggmbh.de
- **Seniorenzentrum Pfaffengrund**, Storchenweg 2, 69123 Heidelberg,  700555, E-Mail: szpfaffengrund@dwhd.de
- **Seniorenzentrum Rohrbach**, Baden Badener Straße 11, 69126 Heidelberg,  334540, E-Mail: szrohrbach@dwhd.de

Essen und Trinken

- **Seniorenzentrum Weststadt**, Dantestraße 7, 69115 Heidelberg ☎ 5838360, E-Mail: szweststadt@heidelberg.de
- **Seniorenzentrum Wieblingen**, Mannheimer Straße 267, 69123 Heidelberg, ☎ 830421; E-Mail: szwieblingen@awo-heidelberg.de
- **Seniorenzentrum Ziegelhausen**, Brahmsstraße 6, 69118 Heidelberg, ☎ 804427, E-Mail: sz.ziegelhausen@caritas-heidelberg.de

Frühstück im Winter

Für Wohnungslose bietet von Mitte November bis Ende März jeweils eine Kirchengemeinde eine Woche lang Frühstück von 8.00 bis 10.00 Uhr an.

Auskunft erhält man über

- Evangelisches Dekanat ☎ 9803-40
- Katholisches Dekanat ☎ 9989372
- SKM ☎ 163659
- die örtlichen Kirchengemeinden oder die Wohlfahrtsverbände

Altstadtgemeinde Heiliggeist-Providenz

Heiliggeiststraße 17, 69117 Heidelberg



☎ 21117 (Pfarramt) ☎ 9803-49

E-Mail: dekanat.heidelberg@kbz.ekiba.de

Internet: www.ekihd.de

Am 3. Samstag im Monat Essens- und Kleiderausgabe für Bedürftige und Wohnungslose im Schmitthennerhaus, Obere Neckarstr. 18/1 von 13.00 - 16.00 Uhr

SKM-Heidelberg / Wohnungslosenhilfe im Karl-Klotz-Haus

Kaiserstraße 88-92, 69115 Heidelberg

☎ 163659 ☎ 436208

E-Mail: karlklotzhaus@skm-heidelberg.de

Internet: www.skm-heidelberg.de

Günstiges Mittagsessen vor allem für wohnungslose Menschen für 1,50 €, Frühstück/Kaffee 0,20 €

Essen und Trinken

Studentenwerk Heidelberg / Mensen und Cafés

E-Mail: pr@stw.uni-heidelberg.de

Internet: www.studentenwerk-heidelberg.de

In der Altstadt, in Bergheim sowie im Neuenheimer Feld finden sich zahlreiche Mensen und Cafés des Studentenwerks Heidelberg, in denen die Studierenden der Heidelberger Hochschulen günstig essen können. Bezahlt wird bargeldlos mit der Campus Card. Besonders bedürftige Studierende im Hauptstudium können über die Freitische einen Essenszuschuss erhalten. Gäste zahlen einen etwas höheren, aber immer noch günstigen Essenspreis.

Studentenwerk Heidelberg / Mensa for Kids

E-Mail: pr@stw.uni-heidelberg.de

Internet: www.studentenwerk-heidelberg.de

Kinder von Studierenden können bis zum Alter von 10 Jahren in Begleitung ihres studentischen Elternteils kostenlos in einer der vier Heidelberger Mensen des Studentenwerks essen. Hierzu benötigt jedes Kind den „Mensa for Kids“ –Ausweis. Diesen gibt es gegen Vorlage der Geburtsurkunde sowie des aktuellen Studiausweises im Marstallhof 1, 69117 Heidelberg, EG Zi.002.

Kinderschutzbund Heidelberg / Frühstück für Schulkinder

Emmertsgrundpassage 29, 69126 Heidelberg

(siehe „Kinder und Jugend“)

Essen in den Schulen und Kindertagesstätten

In den Schulen, der Kernzeitbetreuung und vielen Kindertagesstätten gibt es ein günstiges Essen. Dieses wird insbesondere für Inhaber des Heidelberg Passes ermäßigt abgegeben. Erkundigen Sie sich in der Schule, bei päd-aktiv oder dem Einrichtungsträger, welche Ermäßigungen möglich sind und welche Unterlagen vorgelegt werden müssen. Anspruchsberechtigte nach dem Bildungs- und Teilhabepaket des Bundes müssen einen Antrag beim zuständigen Leistungsträger (Jobcenter oder Sozialamt) stellen.

Kleidung, Möbel, Hausrat

Kleidung, Möbel, Hausrat

Bei vielen Institutionen gibt es gebrauchte Kleidung, z.T. sehr günstig oder geschenkt. Die Kleidung ist zwar getragen, aber meist noch gut erhalten und oft stabiler als billige Neuware.

Auch private Second Hand Shops sind eine Möglichkeit für günstige Kleidung.

DRK Kleiderladen

Langer Anger 2 (ehemals Rudolf-Diesel-Straße 28), 69115 Heidelberg

 **9010-32**

Di und Do 10.00 - 14.00 Uhr

Gebrauchte Kleidung in diversen Größen für Damen, Herren und Kinder zu günstigen Preisen. Bei Vorlage des Heidelberg-Passes oder eines anderen Nachweises über ein geringes Einkommen gibt es deutliche Rabatte.

Brot und Salz

(siehe „Essen und Trinken“)

Verkauf von gebrauchter, guter Kleidung

Kleiderstube der Altstadtgemeinde Heiliggeist-Providenz

(siehe „Essen und Trinken“)

Einmal pro Monat, samstags, Essens- und Kleiderausgabe für bedürftige Menschen

Kleiderkammer der Johanniter Hilfgemeinschaft in der Arche

**Evangelische Wicherngemeinde, Breslauerstraße / Ecke Glatz-
erstraße, 69124 Heidelberg**

 **785300**

Jeden 2. Mittwoch im Monat 16.00 - 17.00 Uhr, während der Schulferien geschlossen

Kleidung, Möbel, Hausrat

Deutscher Kinderschutzbund

Theaterstraße 11, 69117 Heidelberg

 **600300**  **169659**

E-Mail: info@kinderschutzbund-heidelberg.de

Internet: www.kinderschutzbund-heidelberg.de

Di 17.00 – 19.00 Uhr Mi 10.00 - 14.00 Uhr Do 14.30 - 16.30 Uhr

Tausch und kostenlose Abgabe von gebrauchter Kinderkleidung (Säugling – Jugendliche), Umstandskleidung, Kinderbücher, Spielsachen, Schulzubehör. Bücherregal für Tausch und Mitnahme.

Glückskiste Ökumenischer Kleiderladen

Turnerstraße 36, 69126 Heidelberg (in den Räumen des Tafelladens Rat und Tat St Elisabeth siehe „Essen und Trinken)

Di 10.00 – 12.30 Uhr Do 15.00 – 18.00 Uhr

Kleidung für Frauen und Kinder, Spielsachen. Keine Spendenabgabe von gebrauchten Kleidungsstücken möglich.

Kleiderstube Emmertsgrund

Emmertsgrundpassage 9, 69126 Heidelberg



 **380900**

Mo 17.00 - 19.00 Uhr Di 10.00 - 12.00 Uhr Mi 15.00 - 17.00 Uhr

Tausch und kostenlose Abgabe von gebrauchter Kinder- und Erwachsenenkleidung, Haushaltszubehör, Kleinmöbel, Schulranzen, Kinderwagen, alles rund ums Baby (Erstausstattung, Babykleidung, Wickelkommode, Maxi-Cosi usw.)

Deutscher Frauenring / second hand Laden

Friedrichstr. 9, 69117 Heidelberg

 **21123**

Di Mi Do 10.00 - 12.30 Uhr und 14.00 - 17.00 Uhr Sa 10.00 - 13.00 Uhr

Abgabe von Kleidern, Haushaltswaren, Geschirr und Kleinmöbeln zu günstigen Preisen.

Kleidung, Möbel, Hausrat

Recyclingkaufhaus der Heidelberger Dienste

Oftersheimer Weg (Recyclinghof der Stadt Heidelberg)

 **1410-54 Zentrale 1410-0**

E-Mail: dlz@hddienste.de

Internet: www.hddienste.de

Mo-Fr 8.00 - 16.00 Uhr Sa 8.00 - 13.00 Uhr

Günstige gebrauchte Möbel und Haushaltsgegenstände, Second Hand-Kleidung, Bücher etc. Unregelmäßig finden Versteigerungen (mit Fundsachen des Fundbüros) statt. Termine können erfragt werden.

Helfer ohne Grenzen - second hand-Laden

**Siemensstraße / Ecke Hans-Bunte-Straße (hinter Kaufland)
69123 Heidelberg**

 **802775**  **437053**

E-Mail: kontakt@helfer-ohne-grenzen.de

Internet: www.helfer-ohne-grenzen.de

Mo Mi 14.00 - 17.00 Uhr Sa 10.00 - 13.00 Uhr

Second Hand-Laden mit Flohmarkt und Bücherstube. Mit dem Erlös werden Hilfsprojekte unterstützt.

Bric & Brac - second hand-Kaufhaus der Ifa

Fabrikstraße 28, 69126 Heidelberg



 **36313-17**  **36313-20**

E-Mail: post@if-heidelberg.de

Mo-Fr 10.00 - 18.00 Uhr Sa 10.00 - 16.00 Uhr

Second Hand-Kaufhaus für Möbel, Haushaltswaren und Kleidung

Kleidung, Möbel, Hausrat

Pfennigbasar

Veranstalter: Deutsch-Amerikanischer Frauenclub

Internet: www.gawc.de

3-tägiger Flohmarkt einmal im Jahr im Bürgerhaus Emmertsgrund. Abwechselnd mit Kleidung und mit Hausrat zu "Pfennigpreisen". Der Pfennigbasar findet in der Zeit nach Fasching (Mitte Februar - Mitte März) statt. Zeitpunkt und Ort werden in der Presse und im Internet bekannt gegeben.

Private Second Hand Shops

Adressen findet man im örtlichen Telefonbuch oder im Internet.

Wohnen und Unterkunft

Wohnen und Unterkunft

Eine Wohnung ist teuer und sie kann schnell verloren gehen. Wichtig ist, dass man es nicht erst zur Kündigung kommen lässt sondern schon vorher zum Sozialamt bzw. Jobcenter geht.

Wenn man dann doch keine Wohnung mehr hat, gibt es in Heidelberg viele soziale Institutionen, die einen bei der Suche unterstützen und auch oft ein Obdach organisieren können. Es gibt auch einen kleinen Spezialwegweiser der Wohnungslosenhilfe, der noch genauere Informationen enthält.

Fachstelle für Wohnungsnotfälle im Amt für Soziales und Senioren

Fischmarkt 2 (im Nebengebäude), 69117 Heidelberg

 **58-38480 oder 58-37850**  **58-39990**

E-Mail: sozialamt@heidelberg.de

Di Do Fr 8.00 - 12.00 Uhr

Hilfen zum Erhalt oder zur Erlangung von Wohnraum, sowie Unterbringung in Unterkünften oder Notwohnungen

Wohngeldstelle im Amt für Soziales und Senioren

Am Fischmarkt 2, 69117 Heidelberg

 **58-38710 bis 58-38720**  **58-38900**

E-Mail: sozialamt@heidelberg.de

Di Do Fr 8.00 - 12.00 Uhr und nach Vereinbarung

Die Antragsformulare für Wohngeld können auch bei den Bürgerämtern der Stadt abgeholt und abgegeben werden.

Wohnen und Unterkunft

Obdach e.V.

Bahnhofstraße 3, 69115 Heidelberg



☎ **167494, 619507 (Sozialarbeiter)** 📠 **619508**

E-Mail: verein@obdach-hd.de

Internet: www.obdach-hd.de

Mo Mi Fr 10.00 - 12.00 Uhr Mo 14.00 - 16.00 Uhr

Wohnung, Betreuung und Beschäftigung mit dem Ziel, alleinstehende Menschen mit sozialen Schwierigkeiten von der Straße zu holen und ihnen die Rückkehr in ein geregeltes Leben zu ermöglichen.

Wohnungslosenhilfe im Karl-Klotz-Haus

SKM-Katholischer Verein für soziale Dienste in Heidelberg e.V.

Kaiserstraße 88-92, 69115 Heidelberg

☎ **163659** 📠 **619775**

E-Mail: karlklotzhaus@skm-heidelberg.de

Internet: www.skm-heidelberg.de

Mo Mi Fr 9.00 - 11.30 Uhr (Fachberatungsstelle)

Fachberatungsstelle für wohnungslose Menschen, Wärmestube, Tages-satzauszahlung; Essensmöglichkeit für begrenzte Personenzahl, 1,50 € pro Mahlzeit.

Im **Winterhalbjahr** gibt es eine Übernachtungsmöglichkeit in Containern. Diese städtische Einrichtung, die kein Wohnungersatz ist, sondern Schutz vor dem Winter bietet, wird vom SKM organisiert und betreut. Die Notquartiere sind für wohnungslose Frauen und Männer offen. Ein Mitarbeiter ist von 18.30 bis 7.30 Uhr anwesend und für die Betreuung verantwortlich.

Wohnen und Unterkunft

FrauenRaum Wohnungslosenhilfe des SKM für Frauen

Im Mörgelgewann 17/2, 69124 Heidelberg

 **9853685**  **6528430**

E-Mail: FrauenRaum@skm-heidelberg.de

Internet: www.skm-heidelberg.de

Begegnungsstätte mit Essens- und Kleiderausgabe und Fachberatungsstelle für Frauen in Wohnungsnot und besonderen sozialen Schwierigkeiten

Mo Mi Fr 9.00 – 12.00 Uhr Di Do 13.00 – 16.00 Uhr

Wichernheim

Plöck 13-21, 69117 Heidelberg



 **149860**  **149869**

Mo-Fr 8.30 - 12.00 Uhr und 13.15 - 16.00 Uhr (Werkstatt)

Im Wichernheim können wohnungslose Menschen stationäre und ambulante Wiedereingliederungsmaßnahmen durchführen. Außerdem gibt es Übernachtungsplätze für wohnungslose Menschen ohne gewöhnlichen Aufenthalt.

In der Werkstatt des Wichernheimes (Plöck 16) werden Stuhlgeflechtarbeiten und Schreinerarbeiten durchgeführt.

Karl-Bähr-Haus

Wohnmöglichkeit für Strafentlassene

(siehe „Beratung und Auskunft“)

Zimmervermietungen

www.wg-gesucht.de

Wohnen und Unterkunft

Studentwerk Heidelberg/Wohnheime

Wohnheimverwaltung: Marstallhof 1, 69117 Heidelberg

 **542706**

E-Mail: wohnen@stw.uni-heidelberg.de

Internet: www.studentenwerk-heidelberg.de

Günstiger Wohnraum für Studierende. Bewerbungsformulare können von der Homepage heruntergeladen werden.

Studentenwerk Heidelberg/Zimmerbörse

Internet: www.studentenwerk-heidelberg.de

InfoCenter in der Triplex-Mensa (Grabengasse 14)

Mo-Do 9.00 – 17.00 Uhr Fr. 09.00 – 15.00 Uhr

InfoCafé International in der Zentralmensa (INF 304)

Mo-Do 10.00 – 17.00 Uhr Fr. 10.00 – 15.00 Uhr

Veröffentlichung von Zimmer- und Wohnungsangeboten online, sowie im InfoCenter und im InfoCafé International. Kontaktdaten der Vermieter vor Ort gegen Vorlage des Studenausweises, der Immatrikulationsbescheinigung oder einer Kopie des Abiturzeugnisses.

Wohnen für Hilfe für Internationale Studierende

**Studentenwerk Heidelberg, Internationales, Marstallhof 1
69117 Heidelberg**

 **54-2660**  **60-0567**

E-Mail: internationales@stw.uni-heidelberg.de

Internet: www.studentenwerk-heidelberg.de

In diesem Projekt stellen so genannte Wohnpaten internationalen Studierenden ein Zimmer gegen verbindliche Mithilfe im Haushalt zur Verfügung. Zugang zu dem Projekt auch über die Projektpartner Caritas und Diakonie

Wohnen und Unterkunft

Wohnen für Hilfe, St Peter Straße 2, 69117 Heidelberg

 3303-90

E-Mail: info@wohnenfuerhilfe-hd.de

Mo Di Fr 10.00 - 12.00 Uhr Mi 14.00 - 16.00 Uhr

Wohnungsbaugesellschaften

Die Wohnungsbaugesellschaften in Heidelberg bieten teilweise preiswerte Wohnungen an. Für öffentlich geförderte Sozialwohnungen benötigt man einen Wohnberechtigungsschein. Er kann bei den Bürgerämtern der Stadt Heidelberg beantragt werden.

- **Baugenossenschaft Neu Heidelberg eG**, Rohrbacher Straße 56-58, 69115 Heidelberg,
 9821-0, Internet: www.neu-hd.de
- **Gesellschaft für Grund- und Hausbesitz Heidelberg**, Blunt-schlistrasse 14, 69115 Heidelberg,
 5305-100 (Kontakt für Mietinteressenten),
E-Mail: vermietung@ggh-heidelberg.de
Internet: www.ggh-heidelberg.de
- **Baugenossenschaft Familienheim HD e.G.**, Weberstraße 4, 69120 Heidelberg
 5373-0, Internet: www.familienheim-heidelberg.de
- **FLÜWO Bauen Wohnen eG, Kranichweg 31**, 69123 Heidelberg,
 7481-0, Internet: www.fluewo.de
- **Evangelische Stiftung Pflege Schönau**, Zähringerstraße 18, 69115 Heidelberg,
 9109-0, Internet: www.esp-schoenau.de
- **Pfälzer Katholische Kirchenschaffnei**, Eisenlohrstraße 8, 69115 Heidelberg,
 9001-0, Internet: www.kirchenschaffnei-hd.de
- **Bauhütte Heidelberg**, Schillerstraße 26/1, 69115 Heidelberg,
 9027-0, Internet: www.bauhuetten-heidelberg.de

Wohnen und Unterkunft

Jugendherberge Heidelberg

Tiergartenstraße 5, 69120 Heidelberg



65119-0 **65119-28**

E-Mail: info@jugendherberge-heidelberg.de

Internet: www.jugendherberge-heidelberg.de

Voraussetzung für die Einmietung ist die Mitgliedschaft im Deutschen Jugendherbergswerk oder einem ausländischen Jugendherbergswerk, die Mitgliedschaft kann vor Ort erworben werden. Bei Familien sind alle Kinder unter 6 Jahren frei.

Wohnberatung im Technischen Bürgeramt

Kornmarkt 1, 69117 Heidelberg

58-25300 **58-25390**

E-Mail: wohnberatung@heidelberg.de

Beratung zu senioren- und behindertengerechtem Wohnen, zu gemeinschaftlichen Wohnprojekten und zu Wohnmöglichkeiten für ältere und behinderte Menschen.

Mieterverein Heidelberg

Poststraße 46, 69115 Heidelberg



20473 **163418**

E-Mail: beratung@mieterverein-heidelberg.de

Internet: www.mieterverein-heidelberg.de

Mo-Do 9.00 - 12.00 Uhr 14.00 - 18.00 Uhr Fr 9.00 - 14.00 Uhr

Kostenlose Beratung für Mitglieder in Mietrechtsfragen, Jahresbeitrag 58 € (Ermäßigungen für SGB II – Empfänger und Studierende, 48 €)

Beratung auch vor Ort in Heidelberg-Süd

Engagement und Ehrenamt

Engagement und Ehrenamt

Man kann sich bei allen Wohlfahrtsverbänden und sehr vielen sozialen Institutionen freiwillig engagieren. Dies kann aus sozialer Isolierung, die oft entsteht, wenn man kein Geld hat, heraushelfen.

Zudem sind oft Qualifizierungen, manchmal auch anspruchsvolle, möglich. Für einige ehrenamtliche Tätigkeiten gibt es auch Aufwandsentschädigungen, d.h. ein klein wenig Geld.

FreiwilligenBörse Heidelberg

Forum am Park, Poststraße 11, 69115 Heidelberg



7262172 7262175

E-Mail: freiwilligenboerse@paritaet-hd.de

Internet: www.freiwilligenboerse-heidelberg.de

Mo 10.00 - 12.00 Uhr Mi 10.00 - 12.00 16.00 - 19.00 Uhr Do 10.00 - 14.00 Uhr und nach Vereinbarung

In der FreiwilligenBörse werden Kontakte hergestellt zwischen Bürgern, die sich freiwillig engagieren wollen, und Organisationen, die Freiwillige mit dem Wunsch nach bürgerschaftlichem Engagement suchen.

Nachbarschaftshilfen

Die Nachbarschaftshilfen (siehe "Unterstützung im Alltag") vermitteln in der Gemeinde gegen eine Aufwandsentschädigung ehrenamtliche Kräfte. Die Aufwandsentschädigung wird in der Regel bei anderen Leistungen nicht als Einkommen bewertet.

Engagement und Ehrenamt

Institutionen, die viele Einsatzmöglichkeiten für Ehrenamtliche anbieten:

Asylarbeitskreis Heidelberg e.V. (siehe „Beratung und Auskunft“)

Deutscher Kinderschutzbund Heidelberg (siehe "Kinder und Jugend")

Caritasverband Heidelberg (siehe „Beratung und Auskunft“), insbesondere „Engagiert plus“ für junge Menschen bis 27 Jahre

Diakonisches Werk Heidelberg (siehe „Beratung und Auskunft“)

Freizeit

Freizeit

Gerade, wenn man arm ist, ist es sehr wichtig soziale Kontakte zu pflegen und am sozialen und kulturellen Leben teilzunehmen (siehe auch „Kultur und Medien“). Der Heidelberg-Pass und der Heidelberg-Pass + bieten Einiges und auch sonst gibt es günstige oder kostenlose Möglichkeiten zu einer guten Freizeitgestaltung. Kommerzielle Angebote im Freizeitbereich sind leider oft sehr teuer.

Heidelberg-Pass und Heidelberg-Pass +

Es gibt zwei Varianten des Heidelberg-Passes: Den Heidelberg-Pass, den vor allem die Bezieher von SGB II und XII bekommen sowie den Heidelberg-Pass +, den vor allem Familien mit Kindern und einem geringen Einkommen erhalten.

Anspruchsberechtigt für den **Heidelberg-Pass+** sind:

- Familien, Lebensgemeinschaften und Alleinerziehende mit mindestens einem kindergeldberechtigten Kind, das mit ihnen in häuslicher Gemeinschaft lebt
- Familien mit einem kindergeldberechtigten schwerbehinderten Kind
- Bezieher von Kriegsofferfürsorgeleistungen
- Bürger/innen ab 65
- Rentner/innen

soweit diese Personen nur über ein, die entsprechende Einkommensgrenze nicht überschreitendes Einkommen verfügen und **keinen** Anspruch auf Arbeitslosengeld II, Sozialgeld, Grundsicherung, Hilfe zum Lebensunterhalt, Wohngeld oder Kindergeldzuschlag haben.

Alle, die einen Anspruch auf Sozialleistungen haben, also Bezieher/innen von Grundsicherung für Arbeitssuchende (Arbeitslosengeld II) sowie Sozialgeld, Grundsicherung/Hilfe zum Lebensunterhalt (SGB XII), Wohngeld mit minderjährigen Kindern oder Kinderzuschlag sind, bekommen den **Heidelberg-Pass**.

Die Heidelberg-Pässe werden von den Bürgerämtern der Stadt ausgegeben und müssen dort beantragt werden.

Erforderlich ist der Nachweis der Anspruchsvoraussetzungen, d.h.in der Regel ein Einkommensnachweis/Bewilligungsbescheid der letzten 3 Monate, ein Lichtbild für jede Person über 6 Jahre (nicht bei Verlängerung). Die Heidelberg-Pässe werden jeweils für ein Jahr ausgestellt, für Senioren und Seniorinnen unbefristet.

Bürgerämter befinden sich in allen Stadtteilen. Das (Haupt-) Bürgeramt der Stadt befindet sich in der Bergheimer Straße 69

 **58-17000.**

E-Mail: buengeramt@heidelberg.de

Vergünstigungen gibt es mit dem Heidelberg-Pass + und dem Heidelberg-Pass zum Beispiel für:

- Beitragsfreiheit im letzten und vorletzten Kindergartenjahr
- Kostenloses Mittagessen in allen Kindertagesstätten (bei Heidelberg-Pass in Verbindung mit Leistungen für Bildung und Teilhabe)
- 1€ Mittagessen für Kinder in öffentlichen Schulen (bei Heidelberg-Pass Inhabern in Verbindung mit Leistungen für Bildung und Teilhabe)
- Vereinsmitgliedschaften
- Eintritt in Schwimmbäder
- Eintritt Kurpfälzisches Museum
- Eintritt Tiergarten
- Stadtbücherei
- Theater, Orchester und Jugendtheater der Stadt
- Volkshochschule und die Akademie für Ältere
- Musikschule
- Kostenloser Ferienpass für den Feriensommer
- Frauennachttaxi

Freizeit

Die genauen, komplizierten Details können bei den Bürgerämtern erfragt werden oder auf der Homepage der Stadt nachgeschaut werden. Dort gibt es auch ein Online Antragsformular.

Heidelberg-Pass-Besitzer/-innen müssen für ihre minderjährigen Kinder in Teilbereichen wie z.B. beim Mittagessen oder einer Vereinsmitgliedschaft bei den zuständigen Leistungsträgern (Jobcenter oder Sozialamt) **Einzelanträge** im Rahmen des Bildungs- und Teilhabepakets der Bundesregierung stellen.

Leistungen für Bildung und Teilhabe

(siehe „Kinder und Jugend“)

Landesfamilienpass

Der Landesfamilienpass wird wie der Heidelberg-Pass von den Bürgerämtern der Stadt ausgegeben und muss dort beantragt werden.

Anspruchsberechtigt sind:

- Familien mit mindestens drei kindergeldberechtigten Kindern, die mit ihren Eltern in häuslicher Gemeinschaft leben,
- Familien mit nur einem Elternteil, die mit mindestens einem kindergeldberechtigten Kind in häuslicher Gemeinschaft leben,
- Familien mit einem kindergeldberechtigten, schwerbehinderten Kind,
- Familien, die SGB II- beziehungsweise kinderzuschlagsberechtigt sind und die mit einem oder zwei kindergeldberechtigten Kindern in häuslicher Gemeinschaft leben.

An die Inhaber des Landesfamilienpasses werden jährlich von den Bürgerämtern Gutscheine für den Besuch staatlicher Schlösser und Museen wie z.B. Heidelberger Schloss, Badisches Landesmuseum Karlsruhe, Museum für Technik und Arbeit in Mannheim ausgegeben.

Kulturpass

In Heidelberg wird es voraussichtlich im 3. Quartal 2015 einen „Kulturpass“ geben. Menschen, welche die Voraussetzungen des „Heidelberg Pass“ und des „Heidelberg Pass +“ erfüllen, können damit kostenlos Karten für eine Vielzahl von kulturellen Veranstaltungen in der Metropolregion erhalten.

Herausgeber des Kulturpasses ist der Verein „Kulturparkett Rhein-Neckar e.V.“

Die Ausgabe erfolgt bei allen Bürgerämtern zusammen mit der Ausstellung der Heidelberg Pässe.

Informationen:

Kulturparkett Rhein-Neckar e.V., S 3,12, 68161 Mannheim

☎ **0621/44599550** 📠 **0621/451899919161284**

Internet: www.kulturparkett-rhein-neckar.de

Mo-Fr 17.00 - 20.00 Uhr Sa 12.00 - 16.00 Uhr

Sportkreis Heidelberg

Harbigweg 5, 69124 Heidelberg

☎ **160563** 📠 **161284**

E-Mail: info@sportkreis-heidelberg.de

Beiträge für Vereinsmitgliedschaften können im Rahmen der Heidelberg-Pässe oder der Leistungen für Bildung und Teilhabe übernommen werden. Darüber hinaus gibt es in Einzelfällen bei einzelnen Sportvereinen die Möglichkeit, bei geringem Einkommen ermäßigte oder kostenlose Mitgliedschaften zu bekommen. Nähere Informationen dazu beim Sportkreis. Dies gilt besonders auch für Kinder und Jugendliche.

Kinderschutzbund Heidelberg/Offene Treffs

(siehe. „Kinder und Jugend“)

Kulturfenster e.V.

Kultur- und Freizeitangebote für Kinder, Jugendliche und Familien, (siehe „Kinder und Jugend“)

Gesundheit und Selbsthilfe

Gesundheit und Selbsthilfe

Armut ist ein Gesundheitsrisiko, weil es z.B. viel schwerer ist, sich gesund zu ernähren oder die medizinische Versorgung manchmal weniger gut ist.

Zuzahlungen im Gesundheitswesen

Zwar ist derzeit die Praxisgebühr ausgesetzt, weitere Zuzahlungen bestehen aber noch. Von den Zuzahlungen z.B. für Medikamente, kann man befreit werden, wenn die Zuzahlungen 2% des Familienbruttoeinkommens (bei chronisch Kranken 1 %) überschreiten. Als schwerwiegend chronisch krank gilt man, wenn man mind. ein Jahr lang in jedem Quartal ärztlich behandelt wurde und ein weiteres Kriterium zutrifft (Pflegestufe 2/3, Grad der Behinderung 60% oder das Erfordernis einer kontinuierlichen medizinischen Versorgung). Beantragt wird dies bei der jeweiligen Krankenkasse. Die Befreiung gilt immer für ein Jahr und wird über die tatsächlich geleisteten Zuzahlungen nachgewiesen.

Gesundheitsamt

Landratsamt Rhein-Neckar-Kreis
Kurfürstenanlage 38-40, 69115 Heidelberg



522-1829 **Zentrale 522-0** **522-1840**

E-Mail: gesundheitsamt@rhein-neckar-kreis.de

Internet: www.gesundheitsamt-bw.de

Von Aids- bis umweltmedizinischer Beratung/Umwelttelefon sowie Informations- und Kontaktstelle in vielfältigen Gesundheitsfragen (z.B. Frühförderung, Sucht, psychische Erkrankungen, Infektionsschutz). Die jeweiligen Beratungszeiten telefonisch erfragen.

Gesundheit und Selbsthilfe

Versorgungsamt

Landratsamt Rhein-Neckar-Kreis
Eppelheimer Straße 15, 69115 Heidelberg



☎ **522-2888 Zentrale 522-0** 📠 **522-2717**

E-Mail: versorgungsamt@rhein-neckar-kreis.de

Internet: www.rhein-neckar-kreis.de

U.a. zuständig für die Feststellung der Schwerbehinderteneigenschaft und die Ausstellung des Behindertenausweises, der viele Vergünstigungen ermöglicht.

Heidelberger Selbsthilfebüro

Alte Eppelheimer Straße 38, 69115 Heidelberg



☎ **184290** 📠 **161331**

E-Mail: info@selbsthilfe-heidelberg.de

Internet: www.selbsthilfe-heidelberg.de

Mo Mi 10.00 - 13.00 Uhr Di 14.00 – 16.00 Uhr Do 14.00 - 18.00 Uhr

Beratung, welche Selbsthilfegruppen es gibt, sowie Anlaufstelle für alle neuen Selbsthilfegruppen, Informationen und Beratung zu Gesundheit, Behinderung, Selbsthilfe.

FrauenGesundheitsZentrum Heidelberg e.V.

Alte Eppelheimer Straße 38, 69115 Heidelberg



☎ **21317** 📠 **160706**

E-Mail: info@fgz-heidelberg.de

Di 10.00 - 12.00 Uhr Do 16.00 - 18.00 Uhr

Beratungsstelle zum Thema Frau und Gesundheit, im Besonderen zu Essstörungen.

Gesundheit und Selbsthilfe

MediNetz c/o Asylarbeitskreis Heidelberg

Plöck 101, 69117 Heidelberg

☎ 0157 75438815 (Anrufbeantworter)

Internet: www.medinetz-rhein-neckar.de

Sprechstunde: Do 17.00 - 18.00 Uhr in Mannheim

Menschenrechtsinitiative, organisiert Termine bei Ärzten, die Menschen ohne gültigen Aufenthaltsstatus und ohne Zugang zum Gesundheitswesen, behandeln. Behandlungen sind in der Regel kostenlos. Es werden keine Daten oder Informationen an Dritte weitergegeben. Bei Bedarf stehen auch Dolmetscher zur Verfügung.

pro familia Heidelberg

(siehe „Beratung und Auskunft“)

Sozialdienst kath. Frauen e.V. Schwangerschaftsberatung

(siehe „Beratung und Auskunft“)

Psychologische Beratungsstelle der PSH e.V.

Rohrbacher Str. 72 (Eingang über Zähringerstraße), 69115 Heidelberg

☎ 412481 ☎ 5860162

E-Mail: beratung@psh-heidelberg.de

Internet: www.psh-heidelberg.de

Telefonsprechzeiten: Mo Mi Do Fr 12.00 - 13.00 Uhr Di 18.00 - 20.00 Uhr

Erste Hilfe bei Lebenskrisen, kostenlose Erstberatung, Informationen über Therapieangebote

Gesundheit und Selbsthilfe

Sozialpsychiatrischer Dienst des Diakonischen Werks

Karl-Ludwig-Straße 6, 69117 Heidelberg

 **5375-50**  **5375-54**

E-Mail: dw-spdi@dwhd.de

Internet: www.diakonie-heidelberg.de

Di Do 9.30 - 12.00 Uhr Fr 14.00 – 16.00 Uhr

Beratung und Unterstützung bei psychiatrischen Erkrankungen

AIDS-Hilfe Heidelberg e.V.

Rohrbacher Straße 22, 69115 Heidelberg

 **19411**

E-Mail: info@aidshilfe-heidelberg.de

Internet: www.aidshilfe-heidelberg.de

Mo 10.00 – 14.00 Uhr Di 14.00 – 16.00 Uhr Mi 16.00 – 18.00 Uhr Fr 13.00 - 15.00 Uhr

Information, Beratung und Hilfe rund um HIV und AIDS - persönlich, telefonisch, auf Wunsch anonym. Angebot für Präventionsveranstaltungen insbesondere an Schulen.

Heidelberger Werkgemeinschaft e.V.

Kaiserstraße 6, 69115 Heidelberg

 **474843**  **472035**

E-Mail: hwg-hd@t-online.de

Internet: www.heidelberger-werkgemeinschaft.de

Telefonisch erreichbar: Mo 11.00 - 12.00 Uhr und 13.00 - 14.00 Uhr

Di 12.00 - 14.00 Uhr Mi 13.00 - 14.00 Uhr 15.00 - 16.00 Uhr

Do 10.00 - 12.00 Uhr und 13.00 - 14.00 Uhr Fr 11.00 - 12.00 Uhr

Beratung und Information für psychisch kranke Menschen zum Thema Wohnen im ambulanten Bereich.

Kinder und Jugend

Kinder und Jugend

Kinder und Jugendliche sind besonders von Armut betroffen. Es gibt ein breit ausgebautes Netz an Beratungsstellen, welche bei Problemen, gerade auch in schwierigen sozialen Situationen helfen. Aber auch im Freizeitbereich gibt es sehr viele Angebote für Kinder und Jugendliche, die kostenlos sind oder bei denen Ermäßigungen möglich sind.

Kinderbetreuungskosten

Kosten für Kinderbetreuung können bei geringem Einkommen auf Antragstellung vom Kinder- und Jugendamt übernommen werden, wenn die Voraussetzungen nach dem SGB VIII vorliegen. Dies gilt sowohl für Kindertagesstätten, Kinderkrippen als auch bei der Tagespflege. Für Kleinkinder bis 3 Jahren gibt es zusätzlich unter bestimmten Voraussetzungen Gutscheine mit denen je nach Einkommen bis zu 100 € monatlich (je nach Betreuungsumfang) von der Stadt direkt übernommen werden. Die Gutscheine gibt es bei den Betreuungseinrichtungen, den Bürgerämtern und dem Kinder- und Jugendamt

Bildung und Teilhabe

Für Empfänger von SGB II Leistungen:

Jobcenter Heidelberg, Speyerer Str. 6, 69115 Heidelberg

 **9159-222**

(siehe auch „Arbeit und Bildung“)

Für Empfänger von SGB XII Leistungen, Wohngeld, Kinderzuschlag:

Amt für Soziales und Senioren, Fischmarkt 2, 69117 Heidelberg

 **58-38718 u. 58-37400**

Im Rahmen des Bildungs- und Teilhabepakets ist die Übernahme von Kosten für folgende Leistungen möglich:

- Schulausflüge, Klassenfahrten und Kindertagesstätten-Ausflüge
- Persönlicher Schulbedarf als Pauschale
- Schülerbeförderungskosten

Kinder und Jugend

- Lernförderung (Nachhilfe)
- Gemeinschaftliche Mittagsverpflegung in Schule und Kindergarten bzw. Kindertagespflege (Eigenanteil 1 Euro pro Essen)
- Mitgliedsbeiträge in Vereinen

Heidelberg-Pass und Heidelberg-Pass +

(siehe „Freizeit“)

Anlaufstelle „Frühe Hilfen“

**Zentrum für Kinder- und Jugendmedizin
Im Neuenheimer Feld 153, 69120 Heidelberg**



 **5638030**

E-Mail: patricia.finke@med.uni-heidelberg.de

Internet: www.med.uni-heidelberg.de

Anlaufstelle für Anfragen von Eltern bei Überlastung während der Schwangerschaft und bis zum 3. Lebensjahr des Kindes. Weitere Informationen: www.keinerfaelltdurchsnetz.de

Erziehungsberatungsstelle des Jugendamtes Heidelberg

Plöck 2a, 69117 Heidelberg

 **58-38080**  **58-4638080**

E-Mail: erziehungsberatung@heidelberg.de

Anlaufstelle und Beratung bei allen Problemen in der Erziehung

Zentrum für Psychosoziale Medizin in der Universitätsklinik

Bergheimer Straße 54, 69115 Heidelberg

 **56-4701**

Sprechstunde für Eltern mit Säuglingen und Kleinkindern

Beratungs- und Therapieangebot für Eltern mit Kindern bis zu 2 Jahren, bei Problemen mit Essen, Schlafen, Aggressionen, ständigem Schreien

Kinder und Jugend

Schulpsychologische Beratungsstelle

Friedrich-Ebert-Anlage 51 c, 69117 Heidelberg

☎ 97640 📠 976425

E-Mail: spbs@hd.ssa-ma.kv.bwl.de

Anlaufstelle und Beratung bei allen Problemen im Bereich Schule

Psychotherapeutische Hochschulambulanz für Kinder und Jugendliche

Psychologisches Institut, Universität Heidelberg
Hauptstraße 47-51, 69117 Heidelberg

☎ 547288

E-Mail: eva.vonderlin@psychologie.uni-heidelberg.de

Psychotherapie (Schwerpunkt Verhaltenstherapie) für Kinder und Jugendliche von 3 - 21 Jahren.

Institut für analytische Kinder- und Jugendlichen-psychotherapie

Posseltstraße 2, 69121 Heidelberg

☎ 439198

E-Mail: info@akjp-hd.de

Beratung für Eltern, Kinder und Jugendliche in Krisen und Erziehungsfragen, psychotherapeutische Ambulanz für Kinder und Jugendliche

Sonderpädagogisches Beratungszentrum

Schützenhausstr. 34, 69151 Neckargemünd

☎ 06223 807280 📠 06223 807240

E-Mail: sbz@heimsos-ngd.kv.bwl.de

Internet: www.sbz-hdn.de

Beratungsstelle für Eltern mit behinderten Kindern.

Kinder und Jugend

Kinderschutz-Zentrum der Arbeiterwohlfahrt

Adlerstraße 1/6, 69123 Heidelberg



☎ 7392-132 ☏ 7392-138

E-Mail: kinderschutz-zentrum@awo-heidelberg.de

Internet: www.awo-heidelberg.de

Telefonzeiten: Mo-Fr 10.00 – 12.00 Uhr und 14.00 – 16.00 Uhr

Beratungsstelle für alle, die mit Gewalt gegen Kinder und Jugendliche konfrontiert sind.

Kinderschutzbund

Theaterstraße 11, 69117 Heidelberg

☎ 600300 ☏ 169659

E-Mail: info@kinderschutzbund-heidelberg.de

Internet: www.kinderschutzbund-heidelberg.de

Mo-Fr 9.00 - 13.00 Uhr

Beratung und Informationen für Familien, Kinder, Eltern und Jugendlichen bei allen Problemlagen.

Schulbox-Aktion, Wunschbaum, Begleiteter Umgang,

Elterntelefon ☎ 0800/111 0 550

Familieninsel:

Do Sa 15.00 – 18.00 Uhr

Offener Treff für Kinder, Eltern u. Großeltern zum Spielen, Basteln, Lesen, Nähen, Kochen uvm.

Kinder und Jugend

Psychologische Beratungsstelle für Kinder, Jugendliche und Eltern des Caritasverbandes Heidelberg e.V.

Veit-Stoß-Str. 5, 69126 Heidelberg

 **409024**  **99886631**

E-Mail: team-eb@caritas-heidelberg.de

Internet: www.psychologischeberatung-hd-caritas.de

Mo-Fr 8.30 - 12.30 Uhr Mo-Do 13.00 - 16.00 Uhr

Beratung für Eltern, Kinder und Jugendliche in Krisen und Erziehungsfragen

Stadtjugendring Heidelberg

Harbigweg 5, 69124 Heidelberg

 **22180**  **167288**

E-Mail info@sjr-heidelberg.de

Internet: www.sjr-heidelberg.de

Vertretung aller Jugendverbände. Über den Stadtjugendring und den Landesjugendplan gibt es die Möglichkeit von individuellen Einzelzuschüssen für Freizeiten von Mitgliedsverbänden. Antragstellung für Ferienfreizeiten jeweils über den Jugendverband.

Studentenwerk Heidelberg/ Mensa for Kids

(s. „Essen und Trinken“)

Kostenloses Essen für Kinder von Studierenden

Jugendagentur Heidelberg

Römerstraße 23, 69115 Heidelberg

 **600620**  **180099**

E-Mail: info@jugendagentur-heidelberg.de

Internet: www.jugendagentur-heidelberg.de

Beratung und Begleitung für Jugendliche und junge Erwachsene bis 27. Jahre. Unterstützung beim Finden der Stärken und beruflichen Möglichkeiten

Kinder und Jugend

ten. Erarbeitung von Zukunftsschritten und Beseitigung von Stolpersteinen (Probleme mit Schulden, Familie, Wohnung, Ämtern etc.).

Jugendmigrationsdienst des IB

Belfortstraße 2, 69115 Heidelberg



31695-39, 31695-31, 31695-25

E-Mail: JMD-Heidelberg@internationaler-bund.de

Internet: www.jmd-portal.de

Mo 14.00 - 16.00 Uhr, Do 15.00 – 17 Uhr

Der Jugendmigrationsdienst Heidelberg unterstützt junge Menschen von 12-27 Jahren mit Migrationshintergrund bei der sprachlichen, schulischen, beruflichen und gesellschaftlichen Integration.

Kulturfenster e.V.

Kirchstraße 16, 69115 Heidelberg



1374860 **1374879**

E-Mail: kontakt@kulturfenster.de

Internet: www.kulturfenster.de

Kindertreff, Spielmobil, Kultur- und Freizeitangebote für Kinder, Jugendliche und Familien, Kleinkunstbühne, Fortbildungen, Nachbarschaftstreff Bahnstadt.

LuCa Heidelberg (Mädchenhaus Heidelberg e.V.)

Untere Neckarstraße 17, 69117 Heidelberg

6525894 **439250**

E-Mail: mail@luca-heidelberg.de

Internet: www.maedchenhaus-heidelberg.de

Treff für Mädchen, Hausaufgabenhilfe, Beratung, z.B. bei Essstörungen, Jugendberufshilfe, Hilfen beim Übergang Schule-Ausbildung-Beruf

Kinder und Jugend

Kinderschutzbund/Kinderzentrum Emmertsgrund

Emmertsgrundpassage 29, 69126 Heidelberg



380900

Offene pädagogische Einrichtung für Grundschul Kinder jeden Nachmittag, sowie Beratungsmöglichkeiten. Malen, Basteln, Kochen, Nähen etc.

Zwischen 7.00 und 9.00 Uhr kostenloses Frühstück für Schulkinder.

Evangelisches Kinder- und Jugendwerk

Rheinstraße 29/1, 69126 Heidelberg

22324 **160766**

E-Mail: fsjler@jugendwerk-heidelberg.de

Internet: www.jugendwerk-heidelberg.de

Angebot von Ferienfreizeiten

Katholisches Jugendbüro Dekanat Heidelberg-Weinheim

Eisenlohrstraße 7 (im Hinterhaus), 69115 Heidelberg

905640 **9056422**

E-Mail: kontakt@kja-hw.de

Internet: www.kja-hw.de

Vermittlung von wöchentlichen Gruppenstunden bzw. Ferienfreizeiten der katholischen Jugendverbände und Kirchengemeinden, Beratung zu Zuschüssen für Ferienfreizeiten (auch speziell für Familien mit geringem Einkommen) offene thematische und Freizeitangebote sowie Bildungsveranstaltungen.

Jugendhof Heidelberg e.V.

Hangäckerhöfe 2, 69126 Heidelberg-Rohrbach

314401

E-Mail: jugendhof-hd@web.de

Internet: www.jugendhof-heidelberg.de

Offene Jugendarbeit in den Bereichen Landwirtschaft und Tiere sowie im handwerklich-kreativen Bereich.

Kinder und Jugend

Sportjugend

Adresse Sportkreis (siehe "Freizeit")

Jugendkulturpass

Für drei Euro im Jahr erhalten Jugendliche zwischen 14 und 20 Jahren Preisermäßigungen für Theater, Kino, Konzerte und viele andere kulturelle Angebote.

Der Jugendkulturpass ist bei den Bürgerämtern erhältlich.

Jugendtreffs

Informationen für Jugendliche werden auch auf den Seiten des Jugendwebs der Stadt Heidelberg angeboten:

www.heidelberg.de/familie

Orte und Treffs in den Stadtteilen

- **LuCa Heidelberg e.V.**, Untere Neckarstr. 17, 69117 Altstadt
☎ 6525894, E-Mail: treff@maedchenhaus-heidelberg.de
Internet: www.maedchenhaus-heidelberg.de
- **CityCult@69117**, Klingenteichstraße 12 („Villa Klingenteich“), 69117 Altstadt
☎ 7254593, E-Mail: mail@citycult-heidelberg.de
Internet: www.citycult-heidelberg.de
- **Kulturfenster e.V.**, Kirchstr. 16, 69115 Bergheim
☎ 1374860, E-Mail: kontakt@kulturfenster.de
Internet: www.kulturfenster.de
- **Haus der Jugend**, Römerstraße 87, 69115 Südstadt
☎ 602926, E-Mail: hausderjugend@heidelberg.de
Internet: www.hausderjugend.de
- **Kinder- und Jugendtreff Hasenleiser**, Erlenweg 5, 69126 Rohrbach/Hasenleiser
☎ 393600, E-Mail: kontakt@jugendtreff-hasenleiser.de
Internet: www.jugendtreff-hasenleiser.de
- **Jugendhof Heidelberg e.V.**, Hangäckerhöfe 2, 69126 Rohrbach/Hasenleiser

Kinder und Jugend

- ☎ 314401, E-Mail: jugendhof-hd@web.de
Internet: www.jugendhof-heidelberg.org
- **Kinderklub Kirchheim**, Oberdorfstraße 1, 69124 Kirchheim
☎ 784477, E-Mail: info@kinderklub-kirchheim.de
Internet: www.kinderklub-kirchheim.de
 - **Jugendtreff Kirchheim**, Hegenichstr. 2a , 69124 Kirchheim
☎ 781151, E-Mail: Jugendarbeit-heidelberg@internationaler-bund.de
Internet: www.jugendtreff-kirchheim.de
 - **Jugendclub Arche**, Oppelner Straße 2, 69124 Kirchheim
☎ 784477, E-Mail: info@jugendclub-arche.de
Internet: www.jugendclub-arche.de
 - **Kinder- und Jugendhaus Röhre**, Schwalbenweg 1/2, 69123 Pfaffengrund
☎ 776024, E-Mail: roehre@awo-heidelberg.de
Internet: www.jugendhaus-roehre.de
 - **Spielstube Emmertsgrund**, Emmertsgrundpassage 29, 69126 Emmertsgrund
☎ 380900, E-Mail: spielstube.egrund@yahoo.de
Internet: www.kinderschutzbund.de
 - **Kinder- und Jugendzentrum Emmertsgrund**, , Forum 1, 69126 Emmertsgrund
☎ 356341, E-Mail: joachim.ritter@heidelberg.de
Internet: www.juzememertsgrund-hd.de
 - **Treff Miteinander**, Forum 1, 69126 Emmertsgrund
☎ 896480, E-Mail: griseldis.kumm@internationaler-bund.de
 - **Jugendzentrum Holzwurm**, Am Waldrand 21, 69126 Boxberg (Waldparkschule)
☎ 384427, E-Mail: holzwurm-heidelberg@t-online.de
Internet: www.holzwurm-boxberg.de
 - **Kinder- und Jugendhaus Treff Wieblingen**, Mannheimer Straße 278, 69123 Wieblingen
☎ 830440, E-Mail: treff-wieblingen@awo-heidelberg.de
Internet: www.treff-wieblingen.de

Kinder und Jugend

- **ZYUZ-Jugendtreff Ziegelhausen**, Brahmsstraße 6, 69118 Ziegelhausen
☎ 1371975, E-Mail: zyuz_ziegelhausen@t-online.de
Internet: www.zyuz.de

Ferienfreizeiten und Ferienbetreuung

Das Kinder- und Jugendamt kann in bestimmten Fällen Zuschüsse für die Teilnehmerkosten für Ferienfreizeiten außerhalb Heidelbergs oder Ferienmaßnahmen in Heidelberg bezahlen.

Nähere Auskünfte bei den Veranstaltern der Maßnahmen oder direkt beim Kinder- und Jugendamt, Wirtschaftliche Jugendhilfe

☎ 58-31780 (für Ferienfreizeiten)

Kinder- und Jugendförderung

☎ 58-37990 (für Ferienmaßnahmen in Heidelberg)

Ferienpass

Jeden Sommer gibt es ein sehr vielfältiges Sommerferienprogramm, welches vom Jugendamt veranstaltet wird. Teilnahme durch den Erwerb des Ferienpasses, der für Inhaber der Heidelberg-Pässe kostenlos ist. Ansonsten kostet er 11 €.

Auskünfte bei der Jugendförderung, Plöck 2a,

☎ 58-37990

Ab Anfang Juli gibt es auch eine Infohotline

☎ 58-38310

Ferienbetreuung päd-aktiv

An Heidelberger Grundschulen führt päd-aktiv eine Ferienbetreuung für alle Heidelberger Grundschulkinder durch. Das Programm findet in allen Ferien von 8-15 Uhr statt, an der Ganztageschule IGH gibt es eine zusätzliche Betreuung bis 17 Uhr. Nähere Auskünfte bei

päd-aktiv, Kurfürstenanlage 17/, 69115 Heidelberg

☎ 1412-0 📠 141240

E-Mail: kontakt@paed-aktiv.de

Kinder und Jugend

Stadtranderholung auf der Marienhütte

in den Oster-, Sommer- und Herbstferien
Diakonisches Werk (siehe „Beratung und Auskunft“)

☎ 5375-0 oder 5375-16

Ferienpilot des Stadtjugendrings

Auf der Internetseite www.Ferienpilot-hd.de kann man für Kinder und Jugendliche offene Freizeiten und Aktivitäten der Jugendverbände finden, auch die offenen Aktivitäten des Stadtjugendrings (z.B. Sommertheaterwochen).

Stadt Heidelberg Ferienangebote

Die Jugendförderung der Stadt erstellt eine ausführliche Liste aller Angebote in allen Ferien. Am besten über die Homepage www.heidelberg.de/ferienangebote. Dort findet man auch eine Feriensuchmaschine

Kultur und Medien

Auch wenn man kein Geld hat, sollen kulturelle Angebote zugänglich bleiben. Die öffentlichen Einrichtungen geben oft Ermäßigungen und wenn man sucht, findet man oft auch kostenlose Möglichkeiten z.B. für die Internetnutzung.

Heidelberg-Pässe

Mit den Heidelberg-Pässen erhält man in zahlreichen Einrichtungen im Kulturbereich Ermäßigung (Siehe „Freizeit“)

Stadtbücherei Heidelberg

Poststraße 15, 69115 Heidelberg



58-36000 **58-36900**

E-Mail: stadtbuecherei@heidelberg.de

Internet: www.heidelberg.de/Stadtbuecherei

Di-Fr 10.00 - 20.00 Uhr Sa 10.00 - 16.00 Uhr

Ausleihe von Büchern, Zeitschriften, audiovisuellen und elektronischen Medien, Internetnutzung, aktuelle Zeitungen zum Lesen vor Ort und vieles mehr. Für Kinder und Jugendliche bis einschließlich 17 Jahre ist die Ausleihe kostenlos. Für Erwachsene beträgt die Jahresgebühr 18 €, ermäßigte Jahresgebühr (z.B. mit Heidelberg-Pass) 10 €/9 €, Partnerkarte, Treuecard oder Metropolcard für derzeit 24 Partnerbibliotheken in der Region 20 €. Kostenloser WLAN-Zugang, Internet-PCs gegen Gebühr, Veranstaltungsprogramm für Kinder und Erwachsene, Literaturcafé,

Medienzentrum im Bürgerhaus Emmertsgrund

Im Forum 1, 69126 Heidelberg



8967238

E-Mail: medienzentrumim@vbi-heidelberg.de

Internet: www.buergerhaus-heidelberg.de

Mo-Fr 10.00 - 18.00 Uhr

Nutzung von Büchern, Zeitschriften, audiovisuellen und elektronischen Medien, in geringem Umfang auch Verleih, Kostenloser Internetzugang

Kultur und Medien

Rundfunkgebührenbefreiung

Der Antrag auf Befreiung von der Rundfunkgebührenpflicht ist bei der ARD ZDF Beitrags Servicestelle in 50656 Köln zu stellen. Antragsformulare erhält man im Internet www.rundfunkbeitrag.de und bei den Bürgerämtern. Rückwirkende Befreiung ist nicht möglich.

Die Befreiung ist u.a. möglich für Empfänger von Hilfen zum Lebensunterhalt, Grundsicherung, Sozialgeld, ALG II, Asylbewerberleistungen, für Ba-fög-Empfänger, Blinde und Sehbehinderte mit einem GdB von 60 %, behinderte Menschen mit dem Zeichen RF im Schwerbehindertenausweis, Empfänger von Hilfe zur Pflege. Die vorzulegenden Nachweise müssen beglaubigt sein. Details auf der Homepage der Beitrags Servicestelle.

Internetzugänge in öffentlichen Institutionen insbesondere für Jugendliche

Die Nutzung ist günstig, aber nicht immer kostenlos.

- **Haus der Jugend**
Römerstraße 87, 69115 Heidelberg,
☎ 602926 📠 168312,
E-Mail: hausderjugend.hd@heidelberg.de
Mo Do 16.30 – 18.00 Uhr
- **Internetcafé des CityCult**
Klingenteichstraße 12 („Villa Klingenteich“), 69117 Heidelberg,
☎ 7254593,
E-Mail: mail@citycult-heidelberg.de
- **Internetcafé im Jugendzentrum Holzwurm**
Boxbergring 101, 69126 Heidelberg,
☎ 384427 📠 23840,
E-Mail: holzwurm-heidelberg@t-online.de
Di-Do 14.00 - 20.00 Uhr
- **Internetcafé Studentenwerk**
Im Neuenheimer Feld 304 (Zentralmensa), 69120 Heidelberg,
Mo-Do 10.00 - 17.00 Uhr Fr 10.00 - 15.00 Uhr
- **Medienzentrum Emmertsgrund**
Forum 1, 69126 Heidelberg Mo-Fr 10.00 - 18.00 Uhr

Mobilität und Verkehr

Mobilität und Verkehr

Mobilität ist teuer, Fahrscheine, Benzin kosten viel Geld. Gleichzeitig sind viele Wege in der Stadt zurückzulegen, zur Arbeit, zu den Ämtern, zum Einkaufen. Am günstigsten ist sicher das Fahrrad, aber es gibt auch Vergünstigungen bei den öffentlichen Verkehrsmitteln.

Öffentlicher Nahverkehr

Behinderte Menschen mit bestimmten Feststellungen im Behindertenausweis können eine Wertmarke beim Versorgungsamt erhalten und fahren dann kostenlos. Informationen dazu gibt das Versorgungsamt (siehe "Gesundheit und Selbsthilfe").

Das im VRN-Gebiet gültige Maxx-Ticket gibt es für Schüler und Auszubildende, mit Grundsicherung/SGB II bzw. Sozialgeld kostenlos. Die Schule muss mindestens 2 km vom Wohnort entfernt sein. Antragstellung bei SGB-II Bezug beim Jobcenter Heidelberg, bei SGB XII-Bezug, Wohngeld- bzw. Kinderzuschlagbezug beim Amt für Soziales und Senioren (s. „Kinder und Jugend/Bildung und Teilhabe“).

Sozialticket im Öffentlichen Nahverkehr

Seit dem 01.01.2014 gibt es in Heidelberg ein „Sozialticket“. Dieses können die Inhaberinnen und Inhaber des Heidelberg-Passes und des Heidelberg-Passes+ im Alter von 18 bis 59 Jahren erwerben. Dabei werden Die Karten „Jedermann“ und „Rhein-Neckar-Ticket“ beim Verkauf vergünstigt.

Die Berechtigten können zwischen der Jahreskarte „Jedermann“ und der Monatskarte „Jedermann“, jeweils für die Großwabe Heidelberg, wählen und bekommen dafür einen monatlichen Festbetrag von 29,55 Euro vom Kaufpreis abgezogen. Die Karte kostet dann 24 € bzw 32 €. Alternativ kann auch die Jahreskarte Rhein-Neckar-Ticket erworben werden, die im gesamten Verkehrsverbund Rhein-Neckar gilt, und mit einem monatlichen Festbetrag von 35,20 Euro bezuschusst wird. Diese kostet dann 40 €.

Der Verkauf erfolgt im RNV-Kundenzentrum am Hauptbahnhof.

Mobilität und Verkehr

Fahrräder

Radhof Bergheim des Vbl



Bergheimer Straße 101, 69115 Heidelberg

 **6599452**

E-Mail: radhof@vbi-heidelberg.de

Internet: www.fahrrad-heidelberg.de

Mo-Fr 10.00 - 18.00 Uhr Sa 10.00 - 13.00 Uhr

Bike im Bahnhof des Vbl

Station am Hauptbahnhof Gleis 1b

 **8937345**

Mo Fr 7.00 - 18.00 Uhr Di-Do 10.00 - 18.00 Uhr

Günstige, gebrauchte Fahrräder, Vergünstigungen mit den Heidelberg-Pässen, Fahrradverleih für Menschen mit wenig Geld, Möglichkeit in Selbsthilfe unter Anleitung das Fahrrad zu reparieren. Es werden auch Kurse angeboten.

URRmEL-Die Selbsthilfe-Fahrradwerkstatt von Studis für Studis

Im Neuenheimer Feld 161, 69120 Heidelberg

E-Mail: urrmel@urz.uni-heidelberg.de

Internet: www.urrmel.uni-hd.de

Di Do 16.00 - 20.00 Uhr (Vorlesungszeit); Do 14.00 - 20.00 Uhr (Vorlesungsfreie Zeit). An Feiertagen ist meist geschlossen.

Möglichkeit, das Fahrrad in Selbsthilfe wieder flott zu machen.

Madame Velo



Alte Eppelheimer Straße 31a, 69115 Heidelberg

 **168261**

E-Mail: Kontakt@madame-velo.de

Internet: www.madame-velo.de

Mo-Fr 12.00 - 18.30 Uhr

Gebrauchte Fahrräder und Fahrradwerkstatt

Mobilität und Verkehr

Angebote der Deutschen Bahn

Automatische Fahrplanauskunft (kostenlos)

 **0800 1507090**

Internet: www.bahn.de

Günstige Angebote, wie zum Beispiel Baden-Württemberg-Ticket (22 € für eine Person, Mitfahrer 4€ und Kinder kostenlos) und Schönes-Wochenende-Ticket (5 Personen, 44 € in allen Nahverkehrszügen am Wochenende) können bei der Bahn erfragt oder im Internet nachgelesen werden.

Busreisen

Eine günstige Alternative im Fernverkehr sind Busreisen. Zwischen vielen deutschen Großstädten gibt es inzwischen günstige Fernbusverbindungen. Da laufend neue Linien entstehen, lohnt sich eine Suche im Internet. Auch in Mannheim fahren viele Buslinien ab.

Ökumenische Bahnhofsmision Heidelberg

Willy-Brandt-Platz 5, 69115 Heidelberg



 **23824**  **658909**

E-Mail: heidelberg@bahnhofsmision.de

Öffnungszeiten: Mo-Fr 8.00 - 19.00 Uhr Sa So Feiertags 9.00 - 19.00 Uhr

Hilfen für Reisende und Menschen, die sich am Bahnhof aufhalten.

Begleitung beim Ein-, Aus- und Umsteigen, Schutz, Aufenthalt und evtl. Betreuung bis zur Weitervermittlung oder Weiterreise, Verpflegung und Kleidung in besonderen Notlagen, Hilfestellung in Konflikt- und Krisensituationen, Kontaktaufnahme mit Angehörigen, Freunden, Betreuern.

Mitfahrgelegenheit

Internet: www.mitfahrgelegenheit.de

Frauen-Nachttaxi

Funktaxi-Zentrale

 **302030**

Mobilität und Verkehr

Das Frauen-Nachttaxi ermöglicht Heidelberger Frauen und Mädchen den sicheren Heimweg zum erschwinglichen Preis von 9 Euro. (Mit Heidelberg Pass 6 Euro). Die Fahrscheine können in den Bürgerämtern gekauft werden. Die Fahrten – nur innerhalb des Stadtgebietes – sind zu folgenden Zeiten möglich: Frauen von 14 – 59 Jahren: von 22.00 – 6.00 Uhr, Frauen ab 60 Jahre: von 20.00 – 6.00 Uhr

(Achtung: eventuell Änderungen in 2015)

Kontakt und Informationen: Amt für Chancengleichheit

 **58-15520**

E-Mail: frauennachttaxi@heidelberg.de

Internet: www.heidelberg.de/frauennachttaxi

Stadtmobil Rhein-Neckar AG

Verträge und Informationen über
Ökostadt Rhein-Neckar e.V., Kurfürstenanlage 62 (BG-Chemie-Gebäude
am Bhf.), 69115 Heidelberg

Mo Mi Fr 10.00 - 13.30 Uhr und 14.30 - 18.00 Uhr

Do 10.00 - 13.30 und 14.30 - 19.00 Uhr

Wenn man nur ab und zu ein Auto braucht, ist dies eine günstige Alternative zum Kauf.

Verleih und Tauschen

Verleih und Tauschen

Leihen und Tauschen ist eine günstige Möglichkeit, nur zeitweise benötigte Dinge zu bekommen. Dabei sind das Wichtigste sicher Freunde und Bekannte oder die privaten Kontakte. Es gibt auch einige wenige andere Möglichkeiten, wobei es inzwischen in vielen Bereichen Dinge kommerziell zu leihen gibt.

Tauschring Heidelberg (Selbsthilfebüro)

Alte Eppelheimer Straße 38, 69115 Heidelberg



 **586277 (AB)**

E-Mail: info@tauschring-heidelberg.de

Internet: www.tauschring-heidelberg.de

Bürozeiten: jeden 1. und 3. Di im Monat 18.00 - 20.00 Uhr im Selbsthilfebüro Zi. 1.8

Stammtischtreffen einmal im Monat (Termine werden auf der Homepage bekanntgegeben und können telefonisch erfragt werden)

Der Tauschring ist ein Zeittauschring. Getauscht werden kann alles von A wie Anstreichen bis Z wie Zeltverleih. Dienstleistungen und Waren werden geldlos getauscht, verrechnet wird ein symbolischer Wert (Talente). Lediglich der Mitgliedsbeitrag – zur Deckung aller im Verein anfallenden Kosten – muss in Euro gezahlt werden.

Kommerzielle Verleiher

Einige Beispiele:

Maschinen:

Mietfix Maschinenvermietung, Römerstraße 62, 69115 Heidelberg

 181934

Maschinen aller Art zudem in allen Baumärkten

Fahrräder:

Radhof Bergheim (siehe „Mobilität und Verkehr“)

Arbeit und Bildung

Arbeit und Bildung

Eine Arbeit ist oft die Grundlage dafür, dass man seinen Lebensunterhalt möglichst selbständig bestreiten kann. In manchen Bereichen reichen aber die Löhne nicht aus, um über die Regelsätze der Sozialhilfe / des SGB II hinauszukommen. In solchen Fällen ist es wichtig, sich weiterhin zu informieren und seine Ansprüche für das Existenzminimum geltend zu machen.

Jobcenter Heidelberg

Speyerer Straße 6, 69115 Heidelberg



9159-222 (Leistungsgewährung)

9159-111 (Arbeitsmarktintegration) **9159-100**

E-Mail: jobcenter-heidelberg@jobcenter-ge.de

Internet: www.jobcenter-hd.de

Mo-Fr 8.00 - 12.30 Uhr

Sicherung des Lebensunterhalts, Vermittlung von Arbeit, zuständig für alle SGB II-Bezieher in Heidelberg, Sozialgeld und andere Hilfen. (siehe bei den jeweiligen Hilfen z.B. Bildungs- und Teilhabepaket)

Agentur für Arbeit Heidelberg

Kaiserstraße 69-71, 69115 Heidelberg



01801 / 555-111 **524-739**

E-Mail: heidelberg@arbeitsagentur.de

Internet: www.arbeitsagentur.de

Mo-Fr 8.00 - 12.30 Uhr Do 14.00 – 18.00 Uhr

Kontaktzeiten: Mo-Fr 8.00 - 18.00 Uhr

Zuständig für alle Bezieher von Arbeitslosengeld I in Heidelberg, Arbeitsvermittlung, Berufsberatung

BiZ- Berufsinformationszentrum der Agentur für Arbeit Heidelberg

Kaiserstraße 69-71, 69115 Heidelberg



524-484 **524-910488**

Mo Di 8.00 - 16.00 Uhr Mi 8.00 - 12.00 Uhr Do 8.00 - 18.00 Uhr Fr 8.00 - 12.00 Uhr

Informationen zur Berufswahl, zur Ausbildung, zum Studium, zur Weiterbildung und zur Stellensuche – mit Internetarbeitsplätzen.

Studentenwerk Heidelberg/Jobbörse

Internet: www.studentenwerk-heidelberg.de

InfoCenter in der Triplex Mensa (Grabengasse 14)

Mo-Do 9.00 – 17.00 Uhr Fr. 09.00 – 15.00 Uhr

InfoCafé International in der Zentralmensa (INF 304)

Mo-Do 10.00 – 17.00 Uhr Fr. 10.00 – 15.00 Uhr

Arbeitsangebote für Studierende

Volkshochschule Heidelberg

Bergheimer Straße 76, 69115 Heidelberg



9119-11 **1651-33**

E-Mail: vhs@vhs-hd.de

Internet: www.vhs-hd.de

Kursgebühren können auf Antrag ermäßigt werden

20 % für SchülerInnen, StudentInnen, Auszubildende, Schwerbehinderte, Arbeitslose, Diese Ermäßigung gilt für Kursgebühren ab 80 €.

50 % für Inhaber des Heidelberg Passes und Heidelberg Passes +

20 % für Ehrenamtlich/bürgerschaftlich Engagierte (Weiterbildung für ihr Engagement)

Arbeit und Bildung

Weiterbildungsgutscheine:

Wenn Sie nicht zu den beschriebenen Ermäßigungsberechtigten gehören oder umfangreichere Unterstützung brauchen, kann die vhs gespendete Gutscheine auf Ihre Kursgebühr anrechnen.

Hilfestellung und Beratung

Hilfestellung und Beratung bei der Suche nach Arbeit oder einer Integrationsmaßnahme bieten auch:

- **Bildungsverbund Berufliche Qualifikation BBQ Heidelberg**
Kurfürstenanlage 5, 69115 Heidelberg
☎ 890770
E-Mail: heidelberg@bbq-online.de, Internet: www.bbq-zukunftskurs.de
- **BFW Heidelberg (SRH)**
Bonhoefferstraße 1, 69123 Heidelberg
☎ 88-0,
E-Mail: info@bfw.srh.de, Internet: www.bfw-heidelberg.de
- **bfw Heidelberg (DGB)**
Englerstraße 6, 69126, Heidelberg
☎ 3309-0, Internet: www.bfw.de
- **Heidelberger Dienste gGmbH**
Hospitalstraße 5, 69115 Heidelberg
☎ 1410-0 ☎ 1410-30,
E-Mail: info@hddienste.de, Internet: www.hddienste.de
- **Internationaler Bund Heidelberg**
Belfortstr. 2, 69115 Heidelberg
☎ 31695-0 ☎ 31695-20,
E-Mail: bz-heidelberg@internationaler-bund.de
- **ifa Heidelberg Rhein-Neckar GmbH**
Fabrikstraße 28, 69126 Heidelberg
☎ 36313-0 ☎ 36313-20,
E-Mail: post@ifa-heidelberg.de, Internet: www.ifa-heidelberg.de

- **Verein zur beruflichen Integration und Qualifizierung (Vbi) e.V.**
Alte Eppelheimer Straße 38, 69115 Heidelberg
☎ 9703-0 📠 9703-22,
E-Mail: kontakt@vbi-heidelberg.de,
Internet: www.vbi-heidelberg.de
- **Die Werkstatt gGmbH**
Wieblinger Weg 81/1, 69123 Heidelberg
☎ 8353-0 📠 8353-85,
E-Mail: info@werkstatt-spielart.de,
Internet: www.werkstatt-spielart.de

Internetportale für die Arbeitssuche

Für die Arbeitssuche können folgende Internetportale in Heidelberg hilfreich sein:

- www.arbeitsagentur.de
- www.careerjet.de
- www.job24.de
- www.jobpilot.de
- www.jobrapido.de
- www.medizinische-berufe.de
- www.meinestadt.de
- www.monster.de
- www.rnz.de
- www.stellenmarkt.de

Sprachkurse

Ansprechpartner für Integrationskurse sind die Ausländerbehörde der Stadt (Bürgeramt/Ausländerbehörde, Bergheimer Str. 69, 69115 Heidelberg, ☎ 58-17520) sowie die Migrationsberatungsstellen bei Caritas und Diakonie (siehe „Beratung und Auskunft“).

Arbeit und Bildung

Einige Träger von Integrationskursen zur Erlernung der deutschen Sprache in Heidelberg sind:

- **SRH Berufliche Rehabilitation**
 882687,
Internet: www.srh.de/bfw
es werden auch Frauenkurse mit Kleinkindbetreuung angeboten
- **"F + U" Heidelberg**
 9120-0,
Internet: www.fuu.de
- **IB Heidelberg**
 31695-0,
Internet: www.ib-bildung.de
- **VHS Heidelberg**
 911911,
Internet: www.vhs-hd.de
- **Heidelberger Pädagogium**
 4568-0,
Internet: www.heidelberger-paedagogium.de

Informationen über Integrationskurse gibt es auch beim Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF) www.bamf.de.

Jugendberufshilfe der Stadt Heidelberg

Plöck 2 a, 69118 Heidelberg

 **58-31850**

Beratung und Auskunft

Beratung und Auskunft

Vor allem die Wohlfahrtsverbände bieten in vielen Bereichen umfassende Beratung an, die konkreten Termine finden Sie auf der jeweiligen Homepage oder erfahren Sie telefonisch. Diese können auch über ihre allgemeine Sozialberatung hinaus weitergehende Hilfen vermitteln. Darüber hinaus gibt es in Heidelberg eine Vielzahl von Einrichtungen an die man sich wenden kann. Insbesondere gibt es viele Beratungsstellen, welche in psychischen oder psychosozialen Notlagen weiterhelfen. Manche Beratungsstellen sind nur für bestimmte Gruppen (z.B. Studenten), aber die meisten stehen allen Menschen offen.

AWO Kreisverband Heidelberg e.V.

Adlerstraße 1/5 - 1/6, 69123 Heidelberg



73921-0 **73921-50**

E-Mail: info@awo-heidelberg.de

Internet: www.awo-heidelberg.de

Allgemeine Sozialberatung, Erziehungsberatungsstelle, Mutter-Kind-Kuren, Heilpädagogische Beratungsstelle, Kinderschutzzentrum

Caritasverband Heidelberg-Caritassozialdienst

Turnerstraße 38, 69126 Heidelberg



3303-0 **3303-33**

E-Mail: caritas@caritas-heidelberg.de

Internet: www.caritas-heidelberg.de

Allgemeine Sozialberatung und Migrationsberatung

Beratung und Auskunft

Deutsches Rotes Kreuz

Kreisverband Rhein-Neckar/Heidelberg e.V.

Langer Anger 2 (ehemals Rudolf-Diesel-Straße 28) 69115 Heidelberg 

 **9010-32**  **9010-60**

Internet: www.drk-heidelberg.de

Allgemeine Sozialberatung

Der PARITÄTISCHE

Poststraße 11, 69115 Heidelberg

 **7262170**  **7262179**

allgemeine Sozialberatung für den Paritätischen beim Vbl

Alte Eppelheimer Straße 38, 69115 Heidelberg

 **9703-28 oder 9703-0**  **9703-22**

E-Mail: kontakt@vbi-heidelberg.de

Diakonisches Werk der Evangelischen Kirche in Heidelberg

Karl-Ludwig-Straße 6, 69117 Heidelberg

 **5375-0**  **5375-75**

E-Mail: diakonie@dwhd.de

Internet: www.diakonie-heidelberg.de

Allgemeine Sozialberatung, Migrationsberatung für erwachsene Zuwanderer, Flüchtlingsberatung, Schwangerschaftskonfliktberatung, Unterstützung durch ehrenamtliche Behördenpaten und Integrationsbegleiter

Beratung und Auskunft

Sozial und Lebensberatung (Sprechstunden) in den Gemeinden

- **Evangelische Wicherngemeinde**
Breslauerstraße /Ecke Glatzerstraße, 69124 Heidelberg-Kirchheim
☎ 0173 6554232 oder 785300
Mo 10.00 - 12.00 Uhr
- **Evangelische Melanchthongemeinde**
Heinrich-Fuchs-Str. 22, 69126 Heidelberg-Rohrbach
☎ 0173 6554232
- **Evangelische Lukaskirche**
Forum 3, 69126 Heidelberg-Emmertsgrund
☎ 0172 2699311
- **Evangelische Kreuzgemeinde**
Mannheimer Str. 252, 69123 Heidelberg-Wieblingen
☎ 0172 2699311

Jüdische Kultusgemeinde Heidelberg

Häusserstraße 10-12, 69115 Heidelberg

☎ **905240 (Büro) 9052414 (Sozialdienst)**

Beratung nach telefonischer Vereinbarung

Berät und betreut vor allem jüdische Bürger

Pflegestützpunkt Heidelberg Amt für Soziales und Senioren der Stadt HD

(siehe „Unterstützung im Alltag“)

Soziale Dienste beim Amt für Soziales und Senioren

Fischmarkt 2, 69117 Heidelberg

☎ **58-38630** ☎ **58-38900**

E-Mail: sozialdienste@heidelberg.de

Di Do Fr 8.00 - 12.00 Uhr und nach Terminvereinbarung

Allgemeine soziale Beratung, Informationen über Sozialleistungen

Beratung und Auskunft

Soziale Dienste beim Kinder- und Jugendamt

Friedrich-Ebert-Platz 3, 69117 Heidelberg

 **58-31510, 58-31520**  **58-48510**

E-Mail: jugendamt@heidelberg.de

Internet: www.heidelberg.de

Di Fr 8.00 - 12.00 Uhr Do 13.30 - 16.00 Uhr sowie nach Vereinbarung

Allgemeine soziale Beratung, besonders für junge Menschen oder Eltern

Beratung für SGB II Beziehungslosigial

Czernyring 20 (bei Verdi), 69115 Heidelberg

 **0174 2973970 (Nottelefon)**

Mo 19.30 Uhr

Erwerbslosentreff des Vereins Üsoligenial, der Hartz 4 Empfänger berät, begleitet und unterstützt. Möglichkeit des Austauschs mit anderen Betroffenen.

Beratungsstelle für Straftlassene (Karl-Bähr-Haus)

Römerstraße 17a, 69115 Heidelberg

 **27526**

E-Mail: info@bezirksverein-heidelberg.de

Mo-Do 9.00 - 12.00 Uhr 14.00 - 16.00 Uhr Fr 9.00 - 12.00 Uhr

Anlauf- und Beratungsstelle primär für Straftlassene, auch Betreuung während des Strafvollzugs und Beratung für Angehörige. Es gibt eine ambulant betreute Wohngruppe (10 Plätze) im Haus, Beratung und Vermittlung zum Ableisten gemeinnütziger Arbeiten.

Frauenberatungsstelle Courage

Mannheimer Straße 226, 69123 Heidelberg

 **840740**

E-Mail: courage@fhf-heidelberg.de

Internet: www.fhf-heidelberg.de

Beratung und Auskunft

Telefonzeiten: Mo 14.00 - 17.00 Uhr Mi Do 9.30 - 12.00 Uhr

Persönliche und telefonische Beratung von Frauen, die körperliche und/oder seelische Gewalt erleben, die sich in einer konfliktreichen Trennungs- oder Scheidungssituation befinden, die Probleme in einer Beziehung haben, den Weg in ein Frauenhaus suchen und die Information und Austausch brauchen.

Pro-familia

Hauptstraße 79, 69117 Heidelberg

 **184440**  **168013**

E-Mail: heidelberg@profamilia.de

Internet: www.profamilia-heidelberg.de

Termine nach Vereinbarung, Jugendsprechstunde Do 15.00 - 17.00 Uhr ohne Voranmeldung

Schwangerschaftsberatungsstelle und Ehe-, Familien- und Lebensberatungsstelle

Sozialdienst kath. Frauen e.V. Schwangerschaftsberatung

Felix-Wankel-Str. 25, 69126 Heidelberg

 **137086-13**  **137086-20**

E-Mail: schwangerschaftsberatung@skf-heidelberg.de

Internet: www.skf-heidelberg.de

Information und Beratung rund um Schwangerschaft und nach Geburt eines Kindes; Vermittlung kirchlicher und staatlicher Stiftungsgelder

Internationales Frauen- und Familienzentrum Heidelberg e.V. (IFZ), Beratungsstelle für Migrantinnen

Theaterstraße 16, 69117 Heidelberg

 **182334**  **653673**

E-Mail: info@ifz-heidelberg.de

Internet: www.ifz-heidelberg.de

Telefonzeiten: Mo-Fr 12.00 - 14.00 Uhr

Termine nach Vereinbarung

Beratung und Auskunft

Ehe- Familien- und Lebensberatung für Migrantinnen und ihre Familien, Schwangerschaftskonfliktberatung, Gruppenangebote

Die Mitarbeiter sprechen deutsch, englisch, französisch, italienisch, spanisch, serbisch, kroatisch, bosnisch, rumänisch und türkisch, Für weitere Sprachen stehen Dolmetscherinnen zur Verfügung.

BiBez - Ganzheitliches Bildungs- und Beratungszentrum zur Förderung und Integration behinderter/chronisch erkrankter Frauen und Mädchen e.V.

Alte Eppelheimer Straße 40/1, 69115 Heidelberg



600908 586778

E-Mail: info@bibe.de

Internet: www.bibe.de

Allgemeine und psychosoziale Beratung für behinderte/chronisch erkrankte Frauen und Mädchen, Beratung in Fragen der Arbeitsmarktintegration

Asylarbeitskreis Heidelberg e.V.

Plöck 101, 69117 Heidelberg

182797 588597

E-Mail: asylarbeitskreis-heidelberg@t-online.de

Internet: www.asyl-heidelberg.de

Mo 9.00 – 11.00 Uhr Di 14.00 – 16.00 Uhr Mi 9.00 – 12 Uhr und 14 – 16 Uhr Do 9.00 – 12.00 Uhr

Anlaufstelle für Flüchtlinge und Ehrenamtliche, Vermittlung von Sprachkursen, Kinderbetreuung, Beratung

Kinderschutzbund/Geschäftsstelle

(siehe „Kinder und Jugend“)

SKM-Heidelberg / Wohnungslosenhilfe FrauenRaum

Fachberatungsstelle für Frauen in Wohnungsnot und besonderen sozialen Schwierigkeiten

(siehe „Wohnen und Unterkunft“)

Beratung und Auskunft

Mieterverein Heidelberg

(siehe „Wohnen und Unterkunft“)

Studentenwerk Heidelberg/Sozialberatung

Gartenstr. 2, 69115 Heidelberg

 **543758**

E-Mail: sozb@stw.uni-heidelberg.de

Internet: www.studentenwerk-heidelberg.de

Offene Sprechstunde Di Mi 14.00 – 16.00 Uhr

Anlaufstelle für alle Studierenden, die in ihrer gegenwärtigen Lebenssituation Probleme oder Schwierigkeiten – praktischer oder finanzieller Art – haben.

Studentenwerk Heidelberg/Psychosoziale Beratung

Gartenstr. 2, 69115 Heidelberg

 **543750**

E-Mail: pbs@stw.uni-heidelberg.de

Internet: studentenwerk-heidelberg.de

Internetbasierte Beratung: www.pbsonline-heidelberg.de

Offene Sprechstunde (ohne Termin): Mo–Do 11.00 – 12.00 Uhr

Termine nach vorheriger Anmeldung Mo–Do 8.30 – 13.00 Uhr und 14.00 – 15.00 Uhr Fr 8.30 – 12.30 Uhr

Rat und Hilfe für Studierende bei Lebenskrisen

StromSparCheck Plus

Die Bezieher von Grundsicherung und Wohngeld können einen kostenfreien StromSparCheck erhalten, bei dem der Energieverbrauch erfasst wird und Einsparungsvorschläge gemacht werden. Dazu werden kostenfrei entsprechende Hilfsmittel wie z.B. Energiesparlampen oder Wasserbegrenzer eingebaut.

Beratung und Auskunft

Weitere Informationen und Terminvereinbarung über:

Caritasverband Heidelberg e.V.

(siehe „Beratung und Auskunft“)

E-Mail: stromsparcheck@caritas-heidelberg.de

Broschüren und Ratgeber

Folgende Broschüren oder Ratgeber geben weitere Informationen. Sie sind in der Regel bei den Sozialberatungsstellen der Wohlfahrtsverbände, den Bürgerämtern bzw. im Internet erhältlich:

- Heidelberg für Familien
- Familienratgeber im Internet, www.familienratgeber.de
- Frühförderwegweiser Heidelberg, Rhein-Neckar der Arbeitsgruppe interdisziplinäre Frühförderung am Gesundheitsamt
- Kinder psychisch kranker Eltern - Broschüre zur Unterstützung
- Ratgeber Demenz - 2009
- Wegweiser für ältere Menschen in Heidelberg - 2013
- Wegweiser Psychiatrie Baden-Württemberg
- Selbstbestimmt Wohnen in Heidelberg - im Alter und mit Behinderung" 2011, Broschüre
- Stadtführer für Menschen mit Behinderung, Internet: www.heidelberg.huerdenlos.de
- Wegweiser soziale Einrichtungen im Stadtteil Heidelberg-Kirchheim

Online - Beratung

- www.beratung-caritas.de
- www.evangelische-beratung.info
- www.pbsonline-heidelberg.de (für Studierende)

Recht

Auch Menschen mit geringem Einkommen haben einen Anspruch auf den Zugang zu rechtlicher Beratung. Sie müssen auch unabhängig vom Einkommen die Möglichkeit haben, sich gegen Ansprüche oder Ungerechtigkeiten mit den Möglichkeiten des Rechtsstaates zu wehren. Zu beachten ist auch, dass man für die Klagen bei Sozial- oder Verwaltungsgerichten nicht immer gleich einen Anwalt braucht, sondern diese bei den Rechtsantragstellen der Gerichte selbst einreichen kann. Sehr wichtig bei Widersprüchen und Klagen ist auf die Fristen zu achten.

Anwaltsverein Heidelberg e.V.

**Amtsgericht Heidelberg,
Kurfürstenanlage 15, 69115 Heidelberg ,Raum 1210,1211,**



 **59-0**

E-Mail: info@anwaltsverein-heidelberg.de

jede gerade Kalenderwoche Mi 14.00 - 16.00 Uhr

Beratungsstelle für Bürger mit geringem Einkommen mit unentgeltlicher Rechtsberatung. Bitte Einkommensnachweise mitbringen.

Beratungs- und Prozesskostenhilfe, Rechtsantragsstelle beim Amtsgericht Heidelberg

Kurfürsten-Anlage 15, 69115 Heidelberg Zimmer E 124,



 **591533**

Mo-Fr 8.30 - 11.30 Uhr

Menschen mit geringem Einkommen oder ALG II-Bezug (Nachweis notwendig) können beim Amtsgericht einen Beratungsschein erhalten. Dieser berechtigt einen Anwalt nach eigener Wahl aufzusuchen. Zudem kann Prozesskostenhilfe beantragt werden.

Die Rechtsantragstellen bei allen Gerichten nehmen die Klagen von Privatleuten entgegen und helfen Klagen oder Anträge zu formulieren. Sie können aber keinen Rechtsrat im Einzelfall geben.

Recht

Rechtsantragstelle beim zuständigen Sozialgericht

Sozialgericht Mannheim, P 6 20-21, 68161 Mannheim

☎ 0621/292-0

Mo-Fr 8.30 - 12.00 Uhr Do 13.00 - 15.30 Uhr

Rechtsantragstelle beim zuständigen Verwaltungsgericht

Verwaltungsgericht Karlsruhe, Nördliche Hildapromenade 1, 76133 Karlsruhe

☎ 0721/926-3492

Mo-Do 9.00 - 12.00 Uhr 13.00 - 15.30 Uhr Fr 9.00 - 12.00 Uhr

Rechtsantragstelle beim zuständigen Arbeitsgericht

Arbeitsgericht Mannheim, Kammern Heidelberg, Vangerowstraße 20, 69115 Heidelberg,

☎ 43856-0

Mo 9.00 - 11.00 Uhr

Studentenwerk Heidelberg/Rechtsberatung für Studierende

Marstallhof 1, 69117 Heidelberg

Internet: www.studentenwerk-heidelberg.de

Di 14.30 – 16.00 Uhr

Studierende erhalten gegen Vorlage des aktuellen Studiausweises kostenlosen rechtlichen Rat durch einen Anwalt.

Eine Beratung per E-Mail oder Telefon ist nicht möglich.

Rechtsberatung für Flüchtlinge

Anmeldung über Asyl AK oder Diakonisches Werk (siehe „Beratung und Auskunft“) Kostenlose Rechtsberatung für Flüchtlinge

Pro Bono Studentische Rechtsberatung

www.probono-Heidelberg.de

In der kostenlosen studentischen Rechtsberatung besteht die Möglichkeit fachliche rechtliche Informationen (keine Vertretung) von Jura-Studenten zu bekommen.

Derzeit gibt es die Fachbereiche:

Zivilrecht: Kontakt über Formular auf der Homepage

Migrations/Flüchtlingsrecht:

Offene Sprechstunde Mi 18.00-21.00 Uhr in den Räumen des
Asyl-AK, Plöck 101, 69117 Heidelberg

oder 0160 98281941 Mo 11.00-13.00 Uhr oder Formular Homepage

VdK-Sozialverband Heidelberg

Rohrbacherstraße 53, 69115 Heidelberg



 **13110**

Di 8.00 - 12.00 Uhr und 14.00 - 16.00 Uhr Fr 9.00 - 12.00 (nach vorheriger
Terminvereinbarung)

Telefonisch erreichbar: Mo 9.00 - 12.00 und 14.00 - 15.30 Uhr Fr 9.00 -
12.00

Eine erste Beratung in Fragen des Sozialrechts ist kostenlos. Für eine
rechtliche Vertretung ist eine Mitgliedschaft notwendig.

Bürgerbeauftragter der Stadt Heidelberg

Marktplatz 10, 69117 Heidelberg



 **58-10260**  **58-4610260**

E-Mail: Buengerbeauftragter@Heidelberg.de

Mi Do 9.00 - 12.00 Uhr 13.00 - 15.00 Uhr

Der Bürgerbeauftragte vermittelt bei Konflikten zwischen Verwaltung und
Bürgern. Eine Inanspruchnahme ist kostenlos. Die Beschwerde der Bür-
ger/innen gegenüber der Verwaltung kann vertraulich behandelt werden.

Mieterverein Heidelberg

(siehe "Wohnen und Unterkunft")

Rechtliche Betreuung

Rechtliche Betreuung

Wer nicht mehr selbst zurechtkommt, braucht vielleicht eine Betreuung.

Betreuungsbehörde der Stadt Heidelberg

Fischmarkt 2, 69115 Heidelberg

 **58-38690, 58-38840, 58-38920, 58-37550**  **58-38930**

E-Mail: betreuungsbehoerde@heidelberg.de

Sprechzeiten: Di Do Fr 8.00 – 12.00 Uhr und nach Terminvereinbarung

Beratung rund um das Betreuungsrecht, Beglaubigung von Unterschriften auf Vorsorgevollmacht und Betreuungsverfügung

SKF - Sozialdienst Katholischer Frauen e.V.

Felix-Wankel-Str. 25, 69126 Heidelberg

 **137086-0**  **137086-20**

E-Mail: info@skf-heidelberg.de

Internet: www.skf-heidelberg.de

Betreuungsverein für Heidelberg und den Rhein-Neckar-Kreis

SKM - Katholischer Verein für soziale Dienste in Heidelberg

Bergheimer Straße 108, 69115 Heidelberg

 **436223**  **436208**

E-Mail: betreuung-hd@skm-heidelberg.de

Internet: www.skm-heidelberg.de

Betreuungsverein für Heidelberg und den Rhein-Neckar Kreis

Betreuungsgericht beim Amtsgericht

Kurfürstenanlage 15, 69115 Heidelberg



 **59-2275**

Einrichtung einer Betreuung und Kontrolle der Betreuer.

Sucht

Bei Suchtproblemen gibt es vier Beratungsstellen in Heidelberg, welche weiterhelfen können.

Sie bieten ambulante Therapien an, beraten und unterstützen bei akuten Entgiftungen oder stationären Therapien.

Blaues Kreuz

Plöck 16-18, 69117 Heidelberg

 **149-820**  **149-829**

E-Mail: info@heidelberger-suchtberatung.de

Internet: www.heidelberger-suchtberatung.de

Offene Sprechstunde: Di 14.00 – 19.00 Uhr Sa 9.00 – 12.00 Uhr; Termine nach Vereinbarung

Selbsthilfegruppe, Suchtberatungsstelle und soziale Beratungsstelle

Aktionsgemeinschaft Drogen e.V.

Theaterstraße 9, 69117 Heidelberg

 **23432, 23433**  **24101**

E-Mail: psb.heidelberg@gmx.de

Internet: www.suchthilfe-heidelberg.de

Sichere anonyme Onlineberatung auch unter www.evangelische-beratung.info

Mo Di Do Fr 10.00 – 12.00 Uhr und 13.00 – 17.00 Uhr Mi 10.00 – 12.00 Uhr und 13.00 – 19.00 Uhr sowie nach Vereinbarung.

Suchtberatungsstelle, Drogenberatungsstelle, Psychosoziale Beratungsstelle: Suchtprävention, Frühintervention, Beratung (kostenfrei und unter Wahrung der Schweigepflicht) für Suchtgefährdete und Suchtkranke, Psychosoziale Betreuung bei Substitution, Nachsorge, Beratung von Angehörigen und Bezugspersonen.

Sucht

Suchtberatung Heidelberg (agj) Psychosoziale Beratung und Behandlung

Bergheimer Straße 127/1, 69115 Heidelberg



29051 **657215**

E-Mail: suchtberatung-heidelberg@agj-freiburg.de

Internet: www.suchtberatung-heidelberg.de

Information und Anmeldung:

Mo Di Do Fr 9.00 - 14.00Uhr

Termine sind möglich Mo-Fr nach Vereinbarung

Offene Sprechstunde: Do 16.00 – 17.00 Uhr

Beratung und Therapie für Suchtgefährdete, Suchtkranke, Angehörige, Bezugspersonen und Suchtprävention

free clinic e.V. - Psychosoziale Beratungsstelle

Rohrbacher Straße 87,69115 Heidelberg

28436 **168895**

E-Mail: freeclinic@gmx.de

Internet: www.werkstatt-gesundheit.de

Psychosoziale Beratungsstelle für Menschen mit Suchtproblemen, mit psychischen Problemen oder in akuten Krisensituationen

Selbsthilfegruppen

Adressen und Kontakt zu Selbsthilfegruppen wie z.B. den Anonymen Alkoholikern, dem Blauen Kreuz oder dem Kreuzbund erhält man im Selbsthilfebüro Heidelberg

184290 (siehe „Gesundheit und Selbsthilfe“).

Unterstützung im Alltag

Unterstützung im Alltag

Die Nachbarschaftshilfen unterstützen vor allem im Haushalt und bei der persönlichen Lebensführung, z.B. bei der Erledigung von Einkäufen, Zubereitung von Mahlzeiten, Begleitung bei Arztbesuchen, durch Gespräche, Zuhören, Vorlesen, Spaziergänge, Hilfe bei Hausarbeiten. Die Hilfen werden vor allem von ehrenamtlichen und freiwilligen Helferinnen und Helfern erbracht, die für ihre Arbeit in der Regel eine Aufwandsentschädigung erhalten.

Professionelle Unterstützung in der Pflege erhält man von den ambulanten Pflegediensten. Beratung erhält man beim Pflegestützpunkt.

Pflegestützpunkt Heidelberg

Dantestraße 7, 69115 Heidelberg



58-49000 **58-38990**

E-Mail: pflegestuuetzpunkt@heidelberg.de

Internet: www.heidelberg.de/senioren

Mo-Do 8.00 - 12.00 Uhr 14.00 - 15.30 Uhr Fr 8.00 - 12.30 Uhr und nach Vereinbarung

Der Pflegestützpunkt ist die zentrale Anlaufstelle der Stadt Heidelberg für behinderte, kranke und ältere Menschen und ihre Angehörigen. Die Beratung erfolgt telefonisch, im Pflegestützpunkt oder bei Bedarf bei den Hilfesuchenden zu Hause. Der Pflegestützpunkt berät individuell, unabhängig und kostenfrei.

Nachbarschaftshilfen

- Nachbarschaftshilfe Neuenheim u. Handschuhsheim
 402073
- Nachbarschaftshilfe St. Raphael (Neuenheim)
 402110
- Nachbarschaftshilfe der Sozialstation St. Vitus (Handschuhsheim)
 480686
- Ökumenische Nachbarschaftshilfe Ziegelhausen
 800316 und 801445

Unterstützung im Alltag

- Nachbarschaftshilfe Schlierbach
☎ 90080
- Ökumenische Nachbarschaftshilfe Altstadt
☎ 600484
- Ökumenische Nachbarschaftshilfe Wieblingen
☎ 831554
- Ökumenische Nachbarschaftshilfe Pfaffengrund
☎ 707506
- Ökumenische Nachbarschaftshilfe Heidelberg Mitte
☎ 26456
- Ökumenische Nachbarschaftshilfe Kirchheim
☎ 786297
- Nachbarschaftshilfe St. Johannes (Rohrbach)
☎ 302677
- Ökumenische Nachbarschaftshilfe Boxberg/Emmertgrund
☎ 302677
- Ökumenische Nachbarschaftshilfe Heidelberg Mitte
☎ 26456

Pflegedienste

- **ActivVita**
Schwarzwaldstraße 33, 69124 Heidelberg
☎ 337522
E-Mail: info@activvita.de
- **Advivo**
Heinrich-Fuchs-Straße 3, 69126 Heidelberg
☎ 3380551
E-Mail: info@advivo-pflegedienste.de
- **Alten und Krankenpflege zu Hause**
Römerstraße 68, 69115 Heidelberg
☎ 164877
E-Mail: buero@pflegedienst-heidelberg.de

Unterstützung im Alltag

- **Ambulante Nachtpflege Daheim**
Fichtestr. 8, 69126 Heidelberg
☎ 29029 📠 307279
E-Mail: nachtpflege@t-online.de
- **Ambulanter Pflegedienst Marc Bennerscheidt**
Kaiserstraße 27, 69115 Heidelberg
☎ 3893480
E-Mail: info@marc-bennerscheidt.de
- **Betreuung und Pflege DAHEIM**
Rohrbacher Straße 152, 69126 Heidelberg
☎ 164444 📠 978080,
E-Mail: info@pflege-daheim.net
- **Das Pflegeteam**
Philipp-Reis-Str.44, 69115 Heidelberg
☎ 603557
E-Mail: Pflegeteam@freenet.de
- **Evangelische Diakoniestation**
An der Tiefburg 4, 69121 Heidelberg
☎ 43792-99 📠 43792-89,
E-Mail: diakoniestation@dwhd.de
- **Frauen pflegen Frauen**
Alte Eppelheimer Straße 38, 69115 Heidelberg
☎ 9703-61 📠 9703-92,
E-Mail: frauen-pflegen-frauen@vbi-heidelberg.de
- **Häusliche Krankenpflege Klein und Szani**
Schmitthenner Straße 10, 69124 Heidelberg
☎ 301856
E-Mail: mail@hkp-hd.de
- **Heidelberger Hauspflege gGmbH**
Mannheimer Str. 1, 69115 Heidelberg
☎ 412577, 📠 410782,
E-Mail: info@heidelberger-hauspflege.de

Unterstützung im Alltag

- **ISB Ambulante Dienste gGmbH**
Blumenthalstraße 38, 69120 Heidelberg
☎ 400331 📠 400679
E-Mail: heidelberg@isb-ggmbh.de
- **Individualhilfe Ambulanter Dienst**
Adlerstraße 1/3, 69123 Heidelberg
☎ 828170
E-Mail: info@individualhilfe.de
- **Johanniter-Unfall-Hilfe e.V.**
Baden-Badener Str. 15, 69126 Heidelberg
☎ 9783-60
E-Mail: pflege-heidelberg@juh-bw.de
- **Katholische Sozialstation Heidelberg-Süd**
Kirschgartenstr. 33, 69126 Heidelberg
☎ 720101 📠 3389855
E-Mail: info@sozialstation-hds.de
- **Mathilde-Vogt-Haus**
Schwarzwaldstraße 22, 69124 Heidelberg
☎ 7875-780
E-Mail: info@psd-ggmbh.de
- **Mobiles Pflegeteam Heidelberg**
Gaisbergstraße 20,, 69115 Heidelberg
☎ 616447
E-Mail: PflegeteamHD@t-online.de
- **Pflege zu Hause**
Lutherstraße 9, 69120 Heidelberg
☎ 759444
E-Mail: PflegeZuhause@web.de
- **Selbständig Wohnen e.V.**
Am Markt 21, 69123 Heidelberg
☎ 763832
E-Mail: info@sozialstation-eppelheim.de

Unterstützung im Alltag

- **Sozialstation St. Vitus**
Pfarrgasse 5 a, 69121 Heidelberg
☎ 480686 📠 418156
E-Mail: info@sozialstation-st-vitus.de
- **SRH RehaPflege Heidelberg**
Ludwig-Guttman-Straße 4, 69123 Heidelberg,
☎ 88-2550 📠 883334
E-Mail: admin@rehapflege-heidelberg.de
- **PRR Pflegedienst Rausch und Rittmüller**
Kleingemünder Straße 72/10, 69118 Heidelberg
☎ 7251506
E-Mail: info@ppr-pflegedienst.de

Behinderung und Assistenz

- **Individualhilfe - Ambulanter Dienst gGmbH**
Adlerstraße 1/3, 69123 Heidelberg
☎ 82817-0 📠 82817-20,
E-Mail: info@individualhilfe.de
- **ISB Ambulante Dienste gGmbH**
Blumenthalstraße 38, 69120 Heidelberg
☎ 400331 📠 400679
E-Mail: heidelberg@isb-ggmbh.de

Soziale Dienstleistungsagentur 1000Sassa im Vbl e.V.

Alte Eppelheimer Straße 38, 69115 Heidelberg



☎ **9703-63** 📠 **9703-22**

E-Mail: 1000sassa@vbi-heidelberg.de

Internet: www.vbi-heidelberg.de

Mo-Fr 9.00 – 13.00 Uhr

Hauswirtschaftliche Dienstleistungen in den Bereichen Putzen, Kochen, Kinderbetreuung und vieles mehr. Die Kosten können in bestimmten Fällen von der Stadt oder der Krankenkasse übernommen werden.

Not und Gewalt

Not und Gewalt

Die wichtigsten Nummern in akuten Notsituationen

Notfallnummern

Polizei ☎ **110**

Notruf und Feuerwehr ☎ **112**

Rettungswagen ☎ **112**

Ärztlicher Bereitschaftsdienst ☎ **19292**

Kinderschutzbund

Kindertelefon: 0800 1110333 (kostenlos)

Mo-Fr 15.00 - 19.00 Uhr

Elterntelefon: 0800 1110550 (kostenlos)

Mo Mi 9.00 - 11.00 Uhr Di Do 17.00 - 19.00 Uhr

Frauenhaus

☎ **833088**

Postfach 102343, 69013 Heidelberg (die Adresse ist anonym)

Mo-Fr 9.00 - 12.00 Uhr

Telefonischer Bereitschaftsdienst ab 17.00 Uhr, nachts und am Wochenende

☎ **831282**

Mo 14.00 - 17.00 Uhr Mi Do 9.30 - 12.00 Uhr

Das Frauenhaus bietet Frauen und ihren Kindern eine sichere Unterkunft, Schutz, Unterstützung und Begleitung, wenn sie seelische, körperliche und /oder sexualisierte Gewalt erlebt haben. Für die Kinder gibt es eine eigene Ansprechpartnerin.

Frauennotruf Heidelberg

Bergheimer Straße 135, 69115 Heidelberg

 **183643**

E-Mail: info@frauennotruf-heidelberg.de

Internet: www.frauennotruf-heidelberg.de

telefonische Beratungszeiten: Mo Mi 10.00 Uhr - 12.00 Uhr Di Do 14.00 - 16.00 Uhr

offene Sprechstunde für erste persönliche Kontaktaufnahme: Di 16.00 - 17.00 Uhr

Bei sexueller Gewalt an Frauen und Mädchen

Interventionsstelle - für Frauen und Kinder

Mannheimer Straße 226, 69123 Heidelberg

 **750135**  **750136**

E-Mail: info@interventionsstelle-heidelberg.de

Internet: www.fhf-heidelberg.de

Telefonische Sprechzeiten: Mo Mi Do 9.30 - 12.00 Uhr Di 14.00 - 16.00 Uhr

Beratung von Frauen und Mädchen, die akut Gewalt in ihrer Beziehung erleben und wenn ein dringender Handlungsbedarf besteht. Die Interventionsstelle ist Koordinierungs- und Anlaufstelle für Frauen und Kinder im Rahmen des Gewaltschutzgesetzes und im Platzverweisverfahren. Ein weiterer Schwerpunkt ist das Thema Stalking. Beratung von Mädchen und jungen Frauen, deren selbstbestimmte Lebensführung durch die Familie verhindert wird und/oder eine Heirat gegen den Willen angedroht wird.

Beratungsgespräche können auch außerhalb der Beratungsstelle stattfinden.

Not und Gewalt

Interventionsstelle gegen Gewalt - für Täter

Kaiserstraße 6, 69115 Heidelberg

 **600101**  **600101**

E-Mail: info@him-maenner.org

Internet: www.him-maenner.org

Mo Di Do 9.30 - 12.00 Uhr Di 14.00 - 16.00 Uhr

Interventionsstelle für Täter, Platzverweis (und ähnliches)

Gewaltambulanz - Rechtsmedizinisches Institut am Universitätsklinikum Heidelberg

Voßstr. 2, 69115 Heidelberg

Gewaltambulanz/ärztlicher Bereitschaftsdienst:  0152 54648393

(rund um die Uhr)

Opfer körperlicher oder sexueller Gewalt erhalten hier eine umgehende rechtsmedizinische Untersuchung, eine gerichtsfeste Dokumentation erlittener Verletzungen und eine Sicherung von Spuren.

Telefonseelsorge Rhein- Neckar

 **0800 1110111 oder 0800 1110222 (kostenlos)**

Internet: www.telefonseelsorge-rhein-neckar.de

Beratung bei Lebenskrisen und seelischer Not, Tag und Nacht, auch über das Internet