



Alleinerziehende-Dienstleistungsnetzwerk
Vogtland

Alleinerziehend -
aber nicht allein gelassen!
Wir sorgen für den Durchblick!

Alleinerziehend aber nicht allein gelassen! - Wir sorgen für Durchblick!

Das ESF-Bundesprogramm „Netzwerke wirksamer Hilfen für Alleinerziehende“ des Bundesministeriums für Arbeit und Soziales (BMAS) trägt dazu bei, die Lebens- und Arbeitsperspektiven für Alleinerziehende nachhaltig zu verbessern.

Mithilfe des Netzwerkprojektes „AllNet – Alleinerziehende-Dienstleistungsnetzwerk Vogtland“ werden vorhandene regionale Beratungs- und Unterstützungsangebote für Sie als Alleinerziehende transparent gemacht. Weiterhin werden zusammen mit den Netzwerkpartnern Möglichkeiten erarbeitet, wie diese Angebote noch besser untereinander koordiniert bzw. abgestimmt werden können. Das Alleinerziehende-Dienstleistungsnetzwerk Vogtland, kurz AllNet, hat sich das Ziel gesetzt, durch die Schaffung eines dauerhaften Dienstleistungsnetzwerkes, die nachhaltige Unterstützung von Alleinerziehende in allen Lebenslagen zu verbessern.

In Zusammenarbeit mit dem Jobcenter Vogtland, dem Jugendamt des Vogtlandkreises sowie weiteren Netzwerkpartnern aus der Region ist der vorliegende Wegweiser für Alleinerziehende entstanden. Sie finden schnell und einfach Ihre/n erste/ersten AnsprechpartnerIn für spezifischen Fragen in verschiedenen Lebenssituation. Unsere Netzwerkpartner fassen in diesem Wegweiser alle nützlichen Hinweisen und Informationen zusammen, damit Sie schnellstmöglichst und zielführend unterstützt werden können.

Weiterhin haben Sie unter anderen Platz für Notizen, einen wiederkehrenden Kalender als Gedankenstütze für Geburtstag und/oder andere Termine sowie eine Seite mit den wichtigsten Notfallnummern.

Den Wegweiser erhalten Sie im Jobcenter Vogtland sowie in einzelnen Beratungs- und Unterstützungseinrichtungen.

Netzwerkpartner





Lebensunterhalt	Seite 3	€
Wohnen	Seite 5	🏠
Energieberatung	Seite 7	🌱
Kinderbetreuung	Seite 9	👨‍👩‍👧
Schule und Bildung	Seite 11	📖
Ausbildung und Studium	Seite 13	🎓
Wiedereinstieg ins Berufsleben	Seite 15	👤
Mobilität	Seite 17	🚗
Gesundheit	Seite 19	🇨🇷
Erziehungs- / Familienberatung	Seite 21	👨‍👩‍👧
Unterstützung bei Schulden	Seite 23	👤€
Hilfe bei Suchtkrankheiten	Seite 25	👤
Hilfsangebote bei Gewalt	Seite 27	👤
Terminplanung / Zeitmanagement	Seite 29	📅



Geringes oder kein Einkommen?

Bestimmte Institutionen KÖNNEN bei erfüllten Anspruchsvoraussetzungen in solchen Fällen Leistungen gewähren.

Dazu zählen auch die Leistungen zur Sicherung des Lebensunterhalts nach § 20 Absatz 2 bis 4 sowie nach § 23 Nummer 1 des Zweiten Buches Sozialgesetzbuch (SGB II) der so genannte **Regelbedarf**.

Dieser umfasst insbesondere Beträge zur:

- Ernährung
- Kleidung
- Körperpflege
- Hausrat
- Haushaltsenergie (ohne die auf die Heizung und Erzeugung von Warmwasser entfallenden Anteile)
- persönliche Bedürfnisse des täglichen Lebens (u.a. Teilhabe am sozialen und kulturellen Leben)

und auch **Mehrbedarfe** können gezahlt werden:

- das sind Leistungen, die ...
 - nicht durch den Regelbedarf abgedeckt sind
 - erhalten z .B. alleinerziehende Personen
 - grundsätzlich pauschalisiert sind
- Mehrbedarfe werden gemeinsam mit dem Regelbedarf beantragt

Informationen zu Antragsvoraussetzungen finden Sie auf der Startseite www.arbeitsagentur.de unter
→ Veröffentlichungen → Weisungen → Arbeitslosengeld II

Auch Vereine bieten Unterstützung zur Sicherung des Lebensunterhaltes an und sie haben preiswerte Angebote, z.B.:

- die „Tafel“ und „Brotkorb“ – Nahrung
- Kleiderkammern
- Möbelbörsen
- Kinderbekleidungs- und Spielsachenbörsen...

Selbst Discounter, Supermärkte, Einzelhändler bieten regelmäßig reduzierte Angebote an Lebensmitteln an.



Jeder braucht ein Dach überm Kopf!

Bei geringem oder keinem Einkommen **KÖNNEN bei erfüllter Anspruchsberechtigung** Mietzuschüsse vom Jobcenter Vogtland, der Stadt Plauen oder vom Landratsamt Vogtlandkreis für den Wohnraum gezahlt werden. Voraussetzungen sind **IMMER** die Antragsstellung und die Erfüllung der jeweiligen Anspruchsvoraussetzungen.

Leistungsarten:

Kosten der Unterkunft bei Bezug Arbeitslosengeld II

- Antragstellung beim Jobcenter Vogtland
- Vorlage des aktuellen vollständigen Mietvertrages
- Prüfung Übernahme der Kosten

Kosten der Unterkunft bei Bezug Sozialhilfe SGB XII

- Antragstellung beim Landratsamt Vogtlandkreis
- Vorlage des aktuellen vollständigen Mietvertrages
- Prüfung Übernahme der Kosten

Wohngeld bei geringem Einkommen

- für Einwohner der Städte Plauen, Auerbach und Reichenbach Antragstellung bei der jeweiligen Stadtverwaltung / Rathaus
- für alle anderen Landkreisbewohner Antragstellung bei der Wohngeldstelle des Landratsamtes Vogtlandkreis
- Vorlage der erforderlichen Nachweise
- Prüfung Übernahme der Kosten



Energie - Alles wird teurer

Die Kosten für Haushaltsenergie (z. B. Kochfeuerung, Beleuchtung, etc.) sind im Regelbedarf nach SGB II beinhaltet. Für eine Kostenentlastung bietet das Jobcenter Vogtland, das Landratsamt Vogtlandkreis und das Bildungsinstitut PSCHERER gGmbH in Zusammenarbeit mit den Stadtwerken Oelsnitz, Plauen und Reichenbach ein Unterstützungsangebot an – den Stromspar-Check Vogtland. Gefördert wird dieses Projekt vom Bundesministerium für Umwelt, Naturschutz und Reaktorsicherheit sowie durch die BMU Klimaschutzinitiative.

Wer kann es nutzen?

Empfänger von

- Arbeitslosengeld II
- Sozialhilfe
- Wohngeld
- Kinderzuschlag

Beantragung

1. Flyer mit Gutscheinen liegen in vielen öffentlichen Einrichtungen aus
2. ausgefüllten Gutschein in die dort aufgestellten Sammelboxen werfen

ODER

telefonische Kontaktaufnahme

ODER

Anmeldung mittels E-Mail

3. Terminvereinbarung für einen Hausbesuch
4. Erarbeitung konkreter Einsparvorschläge
5. Hausbesuch mit Installation und Erklärung kostenloser Stromsparartikel (z.B. Energiesparlampen, Zeitschaltuhren...) im Wert von bis zu 70 EUR



letztes Kindergartenjahr - Vorbereitung auf die Schule

Mit dem Besuch in der Kindertagesstätte beginnt der spannende Weg zur Einschulung. Die Kinder werden langfristig und spielerisch auf ihren Lernweg vorbereitet.

Im letzten Kindergartenjahr ist es gemeinsame Aufgabe von Kindergarten, Grundschule und Hort, den Kindern den Übergang zu erleichtern und sie auf den Schuleinstieg vorzubereiten.

Ein partnerschaftliches Zusammenarbeiten zwischen den Lernorten und den Eltern ist wichtig, um den zukünftigen SchülerInnen Ängste zu nehmen und die Freude am Lernen zu verstetigen.

Die Lehrer machen sich mit den Schulanfängern bekannt. Die Kinder bekommen die ersten Eindrücke ihrer neuen Schule.

Weiterhin gibt es die Möglichkeit für die Kinder im letzten Kindergartenjahr, die Grundschule im Einzugsgebiet zu besuchen, mit den „Großen“ in der Schule ins Gespräch zu kommen und vielleicht schon mal eine kleine Unterrichtsstunde zu erleben. Auf diese Art und Weise lernen die Kleinen schon erste Abläufe kennen und bekommen Eindrücke, wie sich Schule anfühlt.

Näher Informationen bekommen sie von ihrer Kindertagesstätte!



Der Weg in die Schule - eine kleine Checkliste

Schulanmeldung

- Anmeldung im Jahr vor dem Schulstart
- Termine der Schulen für die Schulanmeldung finden Sie auf den Websites der Schulen oder können direkt bei der Schule erfragt werden. In der Regel geben die Schulleiter im September eines jeden Jahres Ort und Zeit für Anmeldungen bekannt. Die Anmeldung soll im Oktober stattfinden.
- Wahl der Schule: richtet sich nach Schulbezirk/Wohnort, zu erfragen bei Ihrer Stadt- oder Gemeindeverwaltung

Einschulung

- alle Kinder, die bis zum 30.06. des Jahres das 6. Lebensjahr vollendet haben werden für dieses Jahr schulpflichtig

vorzeitige Einschulung

- per Antrag beim Schulleiter für Kinder, die bis 30.09. des jeweiligen Jahres das 6. Lebensjahr vollenden werden (Voraussetzung: entsprechender geistiger und körperliche Entwicklungsstand)

Einschulungsuntersuchung

- Wann? während der Kindergartenzeit im Jahr vor der Einschulung
- Wo? zuständige Dienststelle des Gesundheitsamtes, je nach Wohnort: Adorf, MVZ Obergöltzsch Rodewisch, Reichenbach, Plauen
- Wer? Kinder-/Jugendarzt des Gesundheitsamtes

weitere Termine

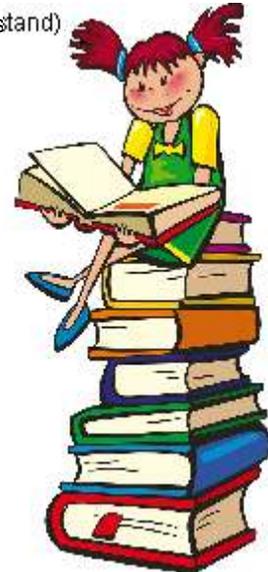
- werden bei der Anmeldung in der Schule vereinbart (Elternabend, u.a.)

Aufbau Einschulungstest

- Seh- und Hörtest
- Grob/- und Feinmotoriktest
- körperliche Untersuchung durch Kinder-/Jugendarzt
- Elterngespräch

zur Untersuchung mitbringen

- ausgefüllter, unterschriebener Fragebogen (wird bei Schulanmeldung ausgeteilt)
- gelbes U-Heft und Impfausweis



Der Weg zum richtigen Beruf

1. Für die richtige Berufswahl ist es wichtig, die eigenen Talente und Interessen zu kennen. Um dies herauszufinden, gibt es viele Möglichkeiten, z. B. unter <http://www.planet-beruf.de> (eine Seite der Bundesagentur für Arbeit) kann jeder einen kostenlosen Onlinetest mit anschließender Auswertung durchführen. Auf dieser Seite finden Sie viele weitere wichtige Informationen und Hinweise rund um das Thema Ausbildung und Beruf, z. B. Berufe von A bis Z; Informationen und Verknüpfung zum Berufsinformationszentrum (BIZ); Berufswahlfahrplan usw.. Auch unter: www.berufenet.arbeitsagentur.de/berufe/ sowie www.studienwahl.de/index.htm können Sie sich umfassend über Inhalte und Zugangsvoraussetzungen von Ausbildungsberufen und Studiengängen informieren.
2. Um geeignete Ausbildungsplätze zu finden, ist eine frühzeitige Recherche (mehrere Monate vor Ausbildungsbeginn) potenzieller Lehrstellen unbedingt notwendig. Diese können eigenständig, z. B. über Online Lehrstellenbörsen, wie
 - www.jobboerse.arbeitsagentur.de
 - www.bildungsmarkt-sachsen.de
 - www.chemnitz.ihk24.de/aus_und_weiterbildung/Auszubildende/IHK_Lehrstellenboerse/recherchiert werden.
Es ist in jedem Fall empfehlenswert einen Beratungstermin bei Ihrem zuständigen Berufsberater der Bundesagentur für Arbeit (siehe Ansprechpartner) zu vereinbaren, um geeignete Ausbildungsberufe (oder Studiengänge) und freie Ausbildungsplätze zu finden.
3. Das Bewerbungsschreiben ist die beste Werbung für Sie bei der Firma. Die schriftlichen Bewerbungsunterlagen entscheiden, ob Sie zu einem Vorstellungsgespräch eingeladen werden, also in die engere Wahl für einen Ausbildungsplatz kommen.
Die Bewerbung setzt sich aus den folgenden Teilen zusammen:
 - Bewerbungsschreiben
 - Hauptanlagen: Lebenslauf & Zeugniskopien
 - weitere Anlagen: Je nach Fall kommen noch weitere Anlagen dazu (z.B. Testergebnisse Teilnahmebestätigungen).Nach Absenden des Bewerbungsschreiben mit Lebenslauf und den Zeugnissen, wartet man die Antwort der Firma ab. Wenn bis drei Wochen nach Versand der Bewerbung keine Reaktion erfolgt, darf man ungeniert anrufen und sich nach dem Stand der Bearbeitung erkundigen. Weitere Informationen, auch zu Auswahltests, Vorstellungsgesprächen und Praktikumsmöglichkeiten finden Sie u. a. bei:
 - www.planet-beruf.de/Meine-Bewerbung.12581.0.html
 - www.abi.de/bewerbung.htm.

Versuchen Sie im Vorfeld unbedingt ein Praktikum in einer potenziellen Ausbildungsfirma oder zumindest im gewünschten Berufsfeld zu absolvieren. Sie bekommen einen Einblick in den Berufsalltag und können Ihre praktischen Fähigkeiten unter Beweis stellen. Vielleicht erfahren Sie aber auch, dass dieser Beruf für Sie nicht geeignet ist und vermeiden somit einen späteren Ausbildungsabbruch.

Vereinbarkeit von Familie und Beruf

Frauen und Männer, die nach Kindererziehungs- oder Angehörigenpflegezeiten wieder beruflich einsteigen wollen, stehen vor der Aufgabe Familie und Beruf unter einen Hut zu bringen.

Unter Vereinbarkeit von Familie und Beruf versteht man die Möglichkeit, dass sich berufstätige Menschen, unter Berücksichtigung der Schwierigkeiten, die dabei auftreten können, zugleich Arbeit und Karriere einerseits und dem Leben in der Familie und der Betreuung von Kindern und pflegebedürftigen Personen andererseits widmen können.

Diese Berufsrückkehrerinnen und Berufsrückkehrer bringen Kompetenzen mit, die enorm wichtig sind: zum Beispiel Organisationstalent, Belastbarkeit und Flexibilität.

Die Rückkehr ins Berufsleben nach der Familienphase ist ein Schritt, der eine gründliche Planung, gute Organisation und auch Durchhaltevermögen erfordert. Fragen der Kinderbetreuung und Umverteilung von Aufgaben innerhalb der Familie und Einbindung des sozialen Umfeldes sind dabei ebenso wichtig wie aktuelle Informationen zu Chancen auf dem Arbeitsmarkt.

Es ist auch erforderlich zu klären, ob eine Qualifizierung, Weiterbildung und/ oder Praktikum für die Arbeitsaufnahme notwendig sowie in welchem zeitlichen Umfang eine berufliche Tätigkeit möglich ist.



vogtland card mobil – bei jeder Einzelfahrt bis zu 20 Prozent sparen

Die vogtland card mobil (vcm) haben wir für Sparer entwickelt, die öfters Einzelfahrten zurücklegen. Sie zahlen als Erwachsener mit der vcm bei jeder Fahrt durchs Vogtland bis zu ein Fünftel weniger vom regulären Fahrpreis. Auch Ihr Kind (6 bis 15 Jahre) kann mit der vcm einen Einzelfahrschein Kind erwerben und benötigt damit kein Kleingeld.

Die vcm ist eine Chipkarte, auf die Sie einen bestimmten Geldbetrag aufladen, der dann bei jeder Einzelfahrt um den günstigeren Fahrpreis vermindert wird. So heißt es dann nur noch einsteigen und die vcm dem Busfahrer zum Abbuchen des Fahrpreises geben.

SchülerFerienTicket – Freizeittipps für Sparfüchse

Für die Zeit der Sommerferien in Sachsen bietet sich das Schüler-FerienTicket an. Für nur 18 Euro dürfen Schüler und Azubis bis zum 21. Geburtstag (Alter am ersten Ferientag) nach Belieben viele Fahrten im Verbundraum Vogtland und im Gebiet des Verkehrsverbund Mittelsachsen absolvieren. Egal ob Bus und Straßenbahn sowie in allen Nahverkehrszügen (2. Klasse). Das Fahrrad kann in allen Verkehrsmitteln kostenlos mitgenommen werden.

Zusätzlich erhalten die jungen Fahrgäste mit dem SchülerFerienTicket Rabatte auf viele Eintrittspreise von beliebten Ausflugszielen.

Foto: Pastierovic/aanders.de, Elenathewise - Fotolia



Impfkalender für Kinder, Jugendliche und Erwachsene im Freistaat Sachsen Stand 01.01.2013

<i>Lebensalter</i>	<i>Impfung gegen</i>
ab 7. Lebenswoche	Impfung gegen Rotaviren , 2- bzw. 3-malige Schluckimpfung (je nach Impfstoff)
ab 3. Lebensmonat	Beginn der Grundimmunisierung gegen: Diphtherie (D), Keuchhusten (Pa), Tetanus (T), Haemophilus-influenzae-Typ b (Hib), Kinderlähmung (IPV), Hepatitis B (HBV) (evtl. Hepatitis A und B ab 13. Monat) Kombinationsimpfstoffe bevorzugen, 3 Injektionen; Meningokokken C (3. Lebensmonat bis 18. Lebensjahr), konjugierter Impfstoff. Die Impfung kann mit einem 4-valenten Konjugatimpfstoff entsprechend der Alterszulassung erfolgen. Pneumokokken (3. Lebensmonat bis 2. Lebensjahr), konjugierter Impfstoff
ab 7. Lebensmonat	Virusgrippe (Influenza) jährlich (Fachinformationen beachten)
ab 13. Lebensmonat	Grundimmunisierung gegen: D, Pa, T, Hib, IPV, HBV, Pneumokokken u. Meningokokken C (ggf. 4valent) vervollständigen MasernMumpsRöteln (MMR) , 1. Impfung Hepatitis A und B , Grundimmunisierung 3 Injektionen, falls nicht im Säuglingsalter mit HBV begonnen, wenn ja, Hepatitis A monovalent impfen (2 Injektionen) Varizellen (Windpocken) (VZV) , 1. Impfung für alle Kinder mit negativer Windpockenanamnese
ab 6. Lebensjahr	Tetanus-Diphtherie-Keuchhusten (Tdpa oder DTPa) , Auffrischimpfung MasernMumpsRöteln (MMR) , 2. Impfung Varizellen (Windpocken) (VZV) , 2. Impfung
ab 11. Lebensjahr	Tetanus-Diphtherie-Keuchhusten (Tdpa) Kinderlähmung (IPV) , Auffrischimpfung, Vierfach-Impfung
13. bis 26. Lebensjahr	Impfung gegen Humane Papillomaviren (HPV) für alle Mädchen und Frauen, die Impfung von Jungen und Männern mit dem 4-valenten Impfstoff ist entsprechend der europäischen Zulassung möglich, 3 Injektionen
ab 50. Lebensjahr	Gürtelrose (Herpes zoster) , 1 Impfung
ab 60. Lebensjahr	Pneumokokken , Wiederholungsimpfung abhängig vom Impfstoff
alle 10 Jahre	Tetanus-Diphtherie-Keuchhusten (Tdpa) Kinderlähmung (IPV) , Auffrischungsimpfung, Vierfach-Impfung
	Versäumte Impfungen frühestmöglich nachholen!

Tipps für den Alltag mit Kindern!

KINDER brauchen **LIEBE** und ...

... starke Elternteile und Schutz

(aktives Zusammenleben, Gesundheitsvorsorge, ein sicheres Zuhause)

... Vertrauen, Mitgefühl, liebevolle Zuwendung

(Gefühle teilen können, Wünsche äußern dürfen, sichere Beziehungen zu Erwachsenen und Gleichaltrigen)

... die Wertschätzung ihrer Einzigartigkeit

(Talente und Begabungen fördern)

... Grenzen sowie Struktur

(Regeln als Orientierung im Zusammenleben, Stärkung des kindlichen Selbstbewusstseins)

... die Möglichkeit eigene Erfahrungen zu machen

(Lob und gemeinsames Überwinden von Stolpersteinen sorgen für Selbstsicherheit)



ELTERN brauchen auch mal **UNTERSTÜTZUNG** und **HILFE**



Auskommen mit dem Einkommen - mit kleinen Hilfsmittel große Ziele erreichen

Es scheint für viele eine Kunst zu sein, die begrenzten Mittel eines Haushalts planvoll einzusetzen, um sich selbst und der Familie gerecht zu werden. Dabei gilt das im Kleinen für private Haushalte, als auch im Großen für ganze Staaten. Jeder Euro kann nur einmal ausgegeben werden. Also hilft es, genau hinzuschauen, wo das Geld bleibt.

Um einen Überblick zu erhalten, bietet sich im ersten Schritt ein Budgetplan an. Hier werden die monatlichen Einnahmen erfasst und dem gegenüber die festen Ausgaben aufgelistet. Aus der Differenz kann nun das Budget für die veränderlichen Ausgaben errechnet werden. Um dieses Budget "verwalten" zu können, empfiehlt es sich im zweiten Schritt ein Haushaltsbuch zu führen, in welchem die Ausgaben dem Budget gegenübergestellt werden.

Diesen Haushaltscheck sollte man idealer Weise vor der Verschuldung beginnen um nicht erst in diese zu geraten. Auch Teenager mit ihrem Taschengeld, dem Verdienst aus dem Ferienjob oder der ersten Ausbildungsvergütung können so an den Umgang mit Geld herangeführt werden.



Ein ganz normaler Tag im Leben eines ganz normalen Menschen

Morgens erst mal einen Kaffee und eine Zigarette zum Aufwachen, dasselbe Ritual dann während der Arbeit, in der Uni, der Schule - wo auch immer.

Nach dem Essen noch einen Kaffee, plus Zigarette zur Verdauung.
Vielleicht noch ein Schnäpschen, das Essen war ja so fettig.

Vor der schwierigen Prüfung eine Beruhigungstablette, eine Tablette gegen die fiesen Kopfschmerzen von der Arbeit am Computer oder gegen die Magenbeschwerden von dem vielen Kaffee, dem miesen Essen sowie dem ständigen Stress und Ärger.

Abends dann ein, zwei, drei oder mehr Feierabendbierchen oder -weitchen zur Entspannung, zum Abschalten, zum Vergessen.

Zum Einschlafen noch eine Schlaftablette, denn morgen ist wieder ein langer Tag...

Heute ist es für viele Menschen - und auch für viele Kinder oder Jugendliche - schon fast selbstverständlich geworden, mit Hilfe von bestimmten Mitteln ihre Befindlichkeit zu verändern.

Was ist eine stoffungebundene Abhängigkeit?

Manche Verhaltensweisen und Handlungen können ebenso süchtig machen wie Drogen. Zu diesen Süchten gehören:

- Ess-Brech-Sucht
- Magersucht
- Kaufsucht/Konsumzwang
- Arbeitssucht
- Spielsucht
- Fernsehsucht
- Computersucht
- Sportsucht
- E-Mail-, SMS-, Telefonier- oder Chatsucht

Der Süchtige will das Verhalten oder die Handlung immer wieder ausführen.
Dadurch kann er ein Lustgefühl erreichen oder zumindest ein Unlustgefühl vermeiden.

Quelle und weiter Informationen finden Sie unter:
<http://www.kmdd.de/jugendliche-was-genau-sind-drogen.htm>



Hinweise zum Umgang mit direkter Gewalt

Wie verhalte ich mich in Bedrohungssituationen? Wie kann ich mir und anderen helfen? Wie kann ich Konflikte entschärfen oder vermeiden?

1. Vorbereiten

Bereiten Sie sich auf mögliche Bedrohungssituationen innerlich vor. Spielen Sie Situationen für sich alleine und im Gespräch mit anderen durch. Im Fall der Fälle hilft es, auf Eingeübtes zurückzugreifen. Denn Sie müssen dann schnell reagieren. Sie lernen sich selbst einzuschätzen und Sie lernen Ihre Grenzen in Konfliktsituationen kennen.

2. Ruhe bewahren

Vermeiden Sie Panik und Hektik. Nur wenn sie eine „innere Ruhe“ besitzen, sind Sie in der Lage, einen Konflikt zu entschärfen. Tragen Sie diese Ruhe nach außen, machen Sie keine hastigen Bewegungen, reden Sie ruhig.

3. Aktiv werden

Wichtig - Lassen Sie sich nicht von der Angst lähmen. Eine Kleinigkeit ist oft besser als über große Heldentaten nachzudenken. Sollten Sie Zeuge von Gewalt sein, zeigen Sie, dass es Ihnen nicht gleichgültig ist, was passiert. Ein einziger kleiner Schritt, ein kurzes Ansprechen, jede Handlung verändert die Situation und kann andere dazu bewegen einzugreifen.

4. Nicht in die Opferrolle gehen

Wenn Sie oder jemand anders angegriffen wird, flehen Sie nicht und verhalten Sie sich nicht unterwürfig. Der Täter fühlt sich sonst als Herr der Situation bestätigt. Handeln Sie offensiv, bevor Sie in die Defensive genötigt werden.

5. Kontakt zum Angreifenden halten

Sagen Sie etwas – sprechen Sie den Angreifenden an. Hören Sie zu was der Angreifende sagt. Sie können daraus ihre nächsten Schritte ableiten. Halten Sie Blickkontakt - das wirkt selbstsicher und Sie können Reaktionen erkennen.

6. Nicht drohen oder beleidigen

Machen Sie keine geringschätzige Äußerung über den Angreifer. Kritisieren Sie sein Verhalten, aber werten Sie ihn nicht persönlich ab.

7. Hilfe holen

Sprechen sie nicht eine anonyme Masse an, sondern einzelne Personen. Und zwar laut und deutlich. Viele sind bereit zu helfen, wenn jemand anders den ersten Schritt tut und persönlich angesprochen wird.

8. Körperkontakt vermeiden

Fassen Sie den Angreifer nicht an, wenn Sie jemandem zu Hilfe kommen. Es sei denn, Sie sind in der Überzahl und können ihn ohne weiteres festhalten. Körperkontakt ist eine Grenzüberschreitung und führt zu neuen Aggressionen. Nehmen Sie besser Kontakt zum Opfer auf.

9. Risiken abwägen

Holen Sie schnell Hilfe herbei, wenn direktes Eingreifen nicht möglich ist oder Sie sich nicht in der Lage dazu sehen. Helfen können die Polizei, Nachbarn oder Passanten. So tragen Sie zur Aufklärung der Tat bei.

Keine Zeit!

Es war einmal ein Mann, der tief im Wald lebte. Eines Morgens ging er los, um einen Baum zu fällen. Er brauchte Holz zum feuern, der Winter nahte und er hatte noch keine Vorräte.

Als er einen dicken und gut gewachsenen Baum fand, holte er seine Säge heraus und fing an, den Baum zu fällen. Doch die Säge war über die vielen Jahre stumpf geworden. Er sägte und sägte, kam aber nicht recht voran.

Er war nun schon einen ganzen Tag am Sägen, doch die Säge bewegte sich kaum voran. Früher, als die Säge noch scharf war, hätte er diesen Baum schon längst gefällt.

Da kam ein Wanderer des Weges und sah ihm beim Sägen zu. Er sah, wie der Mann sich abmühte.

Nach einer Weile sagte der Wanderer: Wenn Du Deine Säge schärfst, wirst Du den Baum viel schneller fällen.

Der Mann antwortete: Laß mich in Ruhe, ich habe keine Zeit die Säge zu schärfen. Siehst Du nicht, das ich alle Hände voll zu tun habe, diesen Baum zu fällen?

nach Stephen R. Covey,

Das Fazit aus dieser Geschichte bringt genau das auf den Punkt, worum es bei effektivem Selbstmanagement geht:

Einmal Zeit zu investieren, um für die Zukunft Zeit und Energie zu sparen.

Während dieser Zeit-Investition ist Vereinfachen, Planen, Regeln, Systematisieren, Aufräumen, Organisieren und Ordnen angesagt.

Vor allem gilt es, die Informationsflut in Griff zu bekommen.



Kalender für Geburtstage und wiederkehrende Termine

Januar

01. _____
02. _____
03. _____
04. _____
05. _____
06. _____
07. _____
08. _____
09. _____
10. _____
11. _____
12. _____
13. _____
14. _____
15. _____
16. _____
17. _____
18. _____
19. _____
20. _____
21. _____
22. _____
23. _____
24. _____
25. _____
26. _____
27. _____
28. _____
29. _____
30. _____
31. _____

Februar

01. _____
02. _____
03. _____
04. _____
05. _____
06. _____
07. _____
08. _____
09. _____
10. _____
11. _____
12. _____
13. _____
14. _____
15. _____
16. _____
17. _____
18. _____
19. _____
20. _____
21. _____
22. _____
23. _____
24. _____
25. _____
26. _____
27. _____
28. _____
29. _____

März

01. _____
02. _____
03. _____
04. _____
05. _____
06. _____
07. _____
08. _____
09. _____
10. _____
11. _____
12. _____
13. _____
14. _____
15. _____
16. _____
17. _____
18. _____
19. _____
20. _____
21. _____
22. _____
23. _____
24. _____
25. _____
26. _____
27. _____
28. _____
29. _____
30. _____
31. _____

April

- 01. _____
- 02. _____
- 03. _____
- 04. _____
- 05. _____
- 06. _____
- 07. _____
- 08. _____
- 09. _____
- 10. _____
- 11. _____
- 12. _____
- 13. _____
- 14. _____
- 15. _____
- 16. _____
- 17. _____
- 18. _____
- 19. _____
- 20. _____
- 21. _____
- 22. _____
- 23. _____
- 24. _____
- 25. _____
- 26. _____
- 27. _____
- 28. _____
- 29. _____
- 30. _____

Mai

- 01. _____
- 02. _____
- 03. _____
- 04. _____
- 05. _____
- 06. _____
- 07. _____
- 08. _____
- 09. _____
- 10. _____
- 11. _____
- 12. _____
- 13. _____
- 14. _____
- 15. _____
- 16. _____
- 17. _____
- 18. _____
- 19. _____
- 20. _____
- 21. _____
- 22. _____
- 23. _____
- 24. _____
- 25. _____
- 26. _____
- 27. _____
- 28. _____
- 29. _____
- 30. _____
- 31. _____

Juni

- 01. _____
- 02. _____
- 03. _____
- 04. _____
- 05. _____
- 06. _____
- 07. _____
- 08. _____
- 09. _____
- 10. _____
- 11. _____
- 12. _____
- 13. _____
- 14. _____
- 15. _____
- 16. _____
- 17. _____
- 18. _____
- 19. _____
- 20. _____
- 21. _____
- 22. _____
- 23. _____
- 24. _____
- 25. _____
- 26. _____
- 27. _____
- 28. _____
- 29. _____
- 30. _____

Kalender für Geburtstage und wiederkehrende Termine

Juli

01. _____
02. _____
03. _____
04. _____
05. _____
06. _____
07. _____
08. _____
09. _____
10. _____
11. _____
12. _____
13. _____
14. _____
15. _____
16. _____
17. _____
18. _____
19. _____
20. _____
21. _____
22. _____
23. _____
24. _____
25. _____
26. _____
27. _____
28. _____
29. _____
30. _____
31. _____

August

01. _____
02. _____
03. _____
04. _____
05. _____
06. _____
07. _____
08. _____
09. _____
10. _____
11. _____
12. _____
13. _____
14. _____
15. _____
16. _____
17. _____
18. _____
19. _____
20. _____
21. _____
22. _____
23. _____
24. _____
25. _____
26. _____
27. _____
28. _____
29. _____
30. _____
31. _____

September

01. _____
02. _____
03. _____
04. _____
05. _____
06. _____
07. _____
08. _____
09. _____
10. _____
11. _____
12. _____
13. _____
14. _____
15. _____
16. _____
17. _____
18. _____
19. _____
20. _____
21. _____
22. _____
23. _____
24. _____
25. _____
26. _____
27. _____
28. _____
29. _____
30. _____

Oktober

- 01. _____
- 02. _____
- 03. _____
- 04. _____
- 05. _____
- 06. _____
- 07. _____
- 08. _____
- 09. _____
- 10. _____
- 11. _____
- 12. _____
- 13. _____
- 14. _____
- 15. _____
- 16. _____
- 17. _____
- 18. _____
- 19. _____
- 20. _____
- 21. _____
- 22. _____
- 23. _____
- 24. _____
- 25. _____
- 26. _____
- 27. _____
- 28. _____
- 29. _____
- 30. _____
- 31. _____

November

- 01. _____
- 02. _____
- 03. _____
- 04. _____
- 05. _____
- 06. _____
- 07. _____
- 08. _____
- 09. _____
- 10. _____
- 11. _____
- 12. _____
- 13. _____
- 14. _____
- 15. _____
- 16. _____
- 17. _____
- 18. _____
- 19. _____
- 20. _____
- 21. _____
- 22. _____
- 23. _____
- 24. _____
- 25. _____
- 26. _____
- 27. _____
- 28. _____
- 29. _____
- 30. _____

Dezember

- 01. _____
- 02. _____
- 03. _____
- 04. _____
- 05. _____
- 06. _____
- 07. _____
- 08. _____
- 09. _____
- 10. _____
- 11. _____
- 12. _____
- 13. _____
- 14. _____
- 15. _____
- 16. _____
- 17. _____
- 18. _____
- 19. _____
- 20. _____
- 21. _____
- 22. _____
- 23. _____
- 24. _____
- 25. _____
- 26. _____
- 27. _____
- 28. _____
- 29. _____
- 30. _____
- 31. _____

Notrufnummern

Polizei 110

Feuerwehr 112

Rettungsdienst/Notarzt 112

Ärztlicher Bereitschaftsdienst 116 117

Giftnotruf 0361 730 730

Sperr-Notruf 116 116

(Zentrale Notrufnummer zur Sperrung von EC- und Kreditkarten sowie elektronischen Berechtigungen)

**Bundespolizei,
Servicenummer** gebührenfrei 0800 6 888 00

Notfallnummern für Kinder, Jugendliche und Familien in Not

Kliniken für Kinder- und Jugendmedizin

HELIOS Vogtland-Klinikum Plauen GmbH

03741 49 3236

Klinikum Obergöltzsch/ Rodewisch

03744 361 6402

Hilfen bei häuslicher Gewalt

**Frauen- und Kinderschutzwohnung
Vogtlandkreis**

03744 83010

0173 3720260

Inobhutnahmestelle Treuen

037468 4771

Notfallwohnungen

Wohnungsbaugesellschaft Plauen mbH

03741 - 703 0

Telefonberatung / Seelsorge

Kinder- und Jugendtelefon

(Erreichbarkeit: Mo. bis Sa. Von 14.00 – 20.00 Uhr)

gebührenfrei 0800 1110333*

Elterntelefon

(Erreichbarkeit: Mo., Mi. 9.00 bis 11.00Uhr/ Di., Do 17.00 bis 19.00 Uhr)

gebührenfrei 0800 1110550*

* Die Telefonnummer des Anrufenden wird nicht angezeigt