

Inhaltsverzeichnis

Beratungsstellen und Hilfsangebote	2
Sozialpsychiatrischer Dienst	2
Suchtberatung	2
Hebammenzentrale Emsland	3
Kindernetz Emsland	4
Hilfetelefon Gewalt gegen Frauen	4
Hilfetelefon Schwangere in Not	5
Der Familienratgeber	5
breastcare App	5
Pflegestützpunkt	6

Beratungsstellen und Hilfsangebote

Sozialpsychiatrischer Dienst

Psychische Erkrankungen können jeden treffen. Sie kommen immer häufiger vor. Frühzeitige Informationen über Hilfen und Behandlungsmöglichkeiten sind daher sehr wichtig. Der Sozialpsychiatrische Dienst (SPDI) begleitet, berät und unterstützt Sie gerne! Die Beratung ist kostenlos und vertraulich.

Der Dienst bietet folgende Hilfen an:

- Einzelgespräche
- Hausbesuche
- Krisendienst
- begleitende Hilfen
- Gruppen für Betroffene und Angehörige

Ziel ist die Hilfe zur Selbsthilfe und, dass Sie Ihr Leben möglichst selbstständig führen können.

Haben Sie aufgrund Ihrer Erkrankung Schwierigkeiten im Alltag? Oder benötigen Sie Rat und Unterstützung im Umgang mit einer erkrankten Person? Dann melden Sie sich bitte:

Kontakt:

Landkreis Emsland - Fachbereich Gesundheit | Sozialpsychiatrischer Dienst

 [Ordeniederung 1, 49716 Meppen](#)

 @gesundheit-spdi@emsland.de

 [+49 \(0\) 5931441188](tel:+49(0)5931441188)

 <https://www.emsland.de/leben-freizeit/gesundheits/...>

Suchtberatung

Es gibt Beratungsstellen rund um das Thema Sucht. Sie bieten Rat und helfen bei Fragen. Wollen Sie den Umgang mit Alkohol, Drogen, Medikamenten oder Glücksspiel verändern? Leiden Sie unter Essstörungen? Suchen Sie einen Weg aus der Abhängigkeit? Brauchen Sie Unterstützung? Dann wenden Sie sich an die Suchtberatung.

Hier finden Sie folgende Beratungsstellen zum Thema Sucht:

Caritas Beratungsstelle Papenburg | Suchtberatungsstelle

[!\[\]\(1d3a1175dd4902218e694b9c098adb83_img.jpg\) Kirchstraße 16, 26871 Papenburg](#)

[@sucht.pbg@caritas-os.de](mailto:sucht.pbg@caritas-os.de)

[!\[\]\(4729e517bc6a7cd81c8025b9646574fb_img.jpg\) +49 \(0\) 496194410](tel:+49(0)496194410)

Diakonisches Werk Meppen | Suchtberatungsstelle

[!\[\]\(a03a7eb2f4046e1d3c76772003e549ea_img.jpg\) Bahnhofstraße 29, 49716 Meppen](#)

[@dw.meppen@diakonie-emsland.de](mailto:dw.meppen@diakonie-emsland.de)

[!\[\]\(e474458956c9a37fbf9586ddb60a7fa1_img.jpg\) +49 \(0\) 593198150](tel:+49(0)593198150)

Caritas Beratungsstelle Meppen | Suchtberatungsstelle

[!\[\]\(5361750c22c4e047a52f4eac1ec2d4cc_img.jpg\) Kuhstraße 42, 49716 Meppen](#)

[@sucht.mep@caritas-os.de](mailto:sucht.mep@caritas-os.de)

[!\[\]\(4fe57c3593bf1b21d272ae7ac8dfaf77_img.jpg\) +49 \(0\) 5931984240](tel:+49(0)5931984240)

Diakonisches Werk Emsland Bentheim - Lingen | Suchtberatungsstelle

[!\[\]\(b792654f2cef9719eabeb6c5be00811e_img.jpg\) Bögenstraße 7, 49808 Lingen \(Ems\)](#)

[@dw-lingen@diakonie-emsland.de](mailto:dw-lingen@diakonie-emsland.de)

[!\[\]\(2bae76de5ebbd5c4d7d47162f1673734_img.jpg\) +49 \(0\) 591800410](tel:+49(0)591800410)

Caritas Beratungsstelle Lingen | Suchtberatungsstelle

[!\[\]\(84f47badaad7772cd95667a7c387a639_img.jpg\) Burgstraße 30, 49808 Lingen \(Ems\)](#)

[@sucht.lin@caritas-os.de](mailto:sucht.lin@caritas-os.de)

[!\[\]\(5d954b3e270654ad8ab0d5913161c03c_img.jpg\) +49 \(0\) 59180062300](tel:+49(0)59180062300)

Hebammenzentrale Emsland

Eine Hebamme unterstützt die schwangere Frau während der Schwangerschaft. Sie hilft bei Beschwerden während der Schwangerschaft und bietet einen Geburtsvorbereitungskurs an. Während der Geburt werden Sie von einer Hebamme betreut. Eine Geburt findet im

Krankenhaus, im Geburtshaus oder zu Hause statt. Nach der Geburt kommt die Hebamme zu Ihnen nach Hause. Sie unterstützt Sie in den ersten Wochen mit dem Baby. Die Leistungen werden von der Krankenkasse bezahlt.

Die Hebammenzentrale Emsland hilft bei der Suche nach einer Hebamme. Die Arbeit der Hebammenzentrale ist kostenlos.

Landkreis Emsland - Fachbereich Gesundheit | Hebammenzentrale

 [Ordeniederung 1, 49716 Meppen](#)

 [@hebammenzentrale@emsland.de](mailto:hebammenzentrale@emsland.de)

 [+49 \(0\) 5931442181](tel:+49(0)5931442181)

 <https://www.hebammenzentrale-emsland.de/>

Telefonische Vermittlungszeiten:

 Dienstag 12:00 - 16:00 Uhr

 Mittwoch 10:00 - 12:30 Uhr

 Donnerstag 10:00 - 12:30 Uhr

Kindernetz Emsland

Das Kindernetz Emsland ist ein Beratungsangebot für Familien mit Kindern. Das Kindernetz ist ein Team aus Ärztin, Hebamme und Kinderkrankenschwestern. Das Angebot richtet sich an Familien mit Kindern von 0 bis 3 Jahren.

Sie befinden sich nach der Geburt in einer belastenden Situation? Sie fühlen sich unsicher und überfordert? Sie können niemanden um Rat fragen? Wenden Sie sich an uns. Wir vermitteln Hilfe und Unterstützung.

Landkreis Emsland - Fachbereich Gesundheit | Kindernetz Emsland

 [Ordeniederung 1, 49716 Meppen](#)

 [@kindernetz@emsland.de](mailto:kindernetz@emsland.de)

 [+49 \(0\) 5931441181](tel:+49(0)5931441181)

 <https://www.emsland.de/leben-freizeit/familien/ki...>

Hilfetelefon Gewalt gegen Frauen

Das Hilfetelefon Gewalt gegen Frauen berät deutschlandweit betroffene Frauen. Die Beraterinnen beraten zu allen Formen von Gewalt gegen Frauen. Sie brauchen Hilfe an Ihrem Wohnort? Dann vermitteln die Beraterinnen Sie an geeignete Einrichtungen vor Ort. Auch eine Onlineberatung ist über die Website möglich. Die Gespräche sind vertraulich. Sie möchten anonym bleiben? Das ist kein Problem. Sie müssen keine persönlichen Daten am Telefon sagen. Das gilt auch auf der Webseite. Wenn Sie Hörprobleme haben, dann können Sie über die Website einen Dolmetscherdienst buchen. Dies kostet Sie nichts. Das Gespräch mit den

Beraterinnen wird in deutsche Gebärdensprache übersetzt. Auch in die Schriftsprache kann übersetzt werden. Über Dolmetscherinnen ist eine Beratung in vielen Sprachen möglich.

Hilfetelefon Gewalt gegen Frauen

 [116016](tel:116016)

 www.hilfetelefon.de

Weitere Beratung und Unterstützungsmöglichkeiten finden Sie unter [Häusliche Gewalt](#).

Hilfetelefon Schwangere in Not

Das Hilfetelefon berät Schwangere in Not. Schwangere und ihr direktes Umfeld können sich vor und nach der Geburt an die Beraterinnen wenden. Sie sind rund um die Uhr erreichbar. Die Beraterinnen unterstützen Sie. Sie kennen passende Hilfsangebote. Sie helfen unabhängig von Geschlecht, Herkunft, Glaube und sexueller Identität. Sie beraten bei Bedarf auch zur Möglichkeit einer vertraulichen Geburt.

Hilfetelefon Schwangere in Not

 [0800/404002](tel:0800404002)

 www.hilfetelefon-schwangere.de (mehrsprachig)

Der Familienratgeber

Familienratgeber für Menschen mit Behinderungen

Die **Aktion Mensch** veröffentlicht einen Familienratgeber. Der Familienratgeber richtet sich an Menschen mit Behinderungen. Und an ihre Familien. Er bietet Informationen und Adressen. Es gibt auch eine Webseite. Dort finden Sie wichtige Informationen zum Thema Leben mit Behinderung. Auch finden Sie Ansprechpartnerinnen und Ansprechpartner vor Ort. Diese Informationen gibt es in einfacher und leichter deutscher Sprache. Es geht um Themen wie Schule, Beruf, Freizeit, Rechte, Wohnen, Beratung und vieles mehr.

Familienratgeber

 info@aktion-mensch.de

 www.familienratgeber.de

breastcare App

Brustkrebs ist die weltweit häufigste Krebsart. Im Laufe ihres Lebens erkrankt in Europa jede achte Frau an Brustkrebs. Allein in Deutschland bekommen circa 70.000 Frauen pro Jahr Brustkrebs. Je früher die Krankheit erkannt wird, desto höher ist meist die Chance auf Heilung. 25 % der Erkrankungen können durch einen gesunden Lebensstil vermieden werden. Die breastcare App arbeitet wissenschaftsbasiert. Sie erklärt leicht verständlich alles Wichtige zu den Themen Brustkrebs und Früherkennung. Sie lernen, wie wichtig ein gesunder Lebensstil ist.

Derzeit ist die App in sieben Sprachen erhältlich: Arabisch, Deutsch, Englisch, Farsi, Französisch, Spanisch und Türkisch.

Die breastcare App

- erinnert mit einem Zykluskalender an das Abtasten der eigenen Brust
- erklärt mit einer bebilderten Anleitung die Selbstabtastung Schritt für Schritt
- klärt über Risikofaktoren und Symptome auf und gibt konkrete Tipps für einen gesunden Lebensstil
- beantwortet Fragen zu ärztlichen Früherkennungs-Untersuchungen in Deutschland
- verlinkt auf zahlreiche Kontaktstellen wie Brustzentren, Integrationsbeauftragte oder Hilfsangebote, an die sich Frauen bei Fragen wenden können
- erzählt Geschichten von betroffenen Frauen, die Mut machen

Die App können Sie in den App Stores von Apple und Google herunterladen. Die App ist kostenlos. Die App kann ohne die Erfassung persönlicher Daten genutzt werden. Sie ist frei von Werbung und langfristig angelegt. Weitere Informationen in sieben Sprachen unter:

www.breastcare.app

Pflegestützpunkt

Der Pflegestützpunkt Niedersachsen mit Demenz Servicezentrum

Der Pflegestützpunkt berät Menschen, die Hilfe oder Pflege benötigen. Auch die folgenden Personen werden beraten: Angehörige, Betreuerinnen und Betreuer und Mitarbeitende aus der Pflege.

Hier gibt es Hilfe zu diesen Themen:

- ambulante, teil- und vollstationäre Pflegeangebote
- Versorgung mit Hilfsmitteln
- Angebote zur Entlastung für pflegende Angehörige
- Demenz und Prävention
- Leistungen bei Pflege oder schwerer Behinderung
- Leistungen der Pflegeversicherung und andere Sozialleistungen

Die Beratung ist kostenlos. Sie ist unabhängig und individuell. Die Beratung findet telefonisch oder vor Ort statt. Ein Hausbesuch ist auch möglich. Der Stützpunkt bietet Sprechstunden [in Ihrer Nähe](#) an. Weitere Informationen finden Sie auf dem [Flyer](#).

Hier sind die Kontaktdaten zum Pflegestützpunkt

Landkreis Emsland | Pflegestützpunkt

 [Ordeniederung 1, 49716 Meppen](#)

@pflgestuetzpunkt@emsland.de

[+49 \(0\) 5931442211](tel:+49(0)5931442211)

<https://www.emsland.de/leben-freizeit/arbeit-und-...>

Das Demenz Servicezentrum

Pflegen Sie eine demente Person? Oder ist einer Ihrer Angehörigen dement? Im Demenz Servicezentrum erhalten Sie Hilfe und Unterstützung. Weitere Informationen finden Sie auf der [Seite des Demenz Servicezentrums](#). Dort ist auch der Demenz-Wegweiser Landkreis Emsland. Er beantwortet die wichtigsten Fragen zum Thema Demenz. Er informiert auch, wo Sie weitere Hilfe und Unterstützung finden.

Hier sind die Kontaktdaten zum Demenz Servicezentrum

Landkreis Emsland | Demenz-Servicezentrum

[Ordeniederung 1, 49716 Meppen](#)

@pflgestuetzpunkt@emsland.de

[+49 \(0\) 5931441210](tel:+49(0)5931441210)

<https://www.emsland.de/leben-freizeit/gesundheit/...>

