

Inhaltsverzeichnis

Gesundheit	2
Krankenversicherung	2
Gesundheitsversorgung für Menschen ohne Krankenversicherung	2
Arztbesuch	4
Medikamente und Apotheken	5
Krankenhäuser / Wann gehe ich ins Krankenhaus	6
Pflege	8
Beratungsstellen und Gesundheitsprojekte	10
Hilfetelefon Gewalt gegen Frauen	10
Der Familienratgeber	11
breastcare App	11
KIBIS - Kontakt-, Informations- und Beratungsstelle im Selbsthilfebereich	12
Sozialpsychiatrischer Dienst	13
Sucht - Alkohol, Medikamente, Glücksspiel und Drogen	14
Grundversorgung für Asylbewerber*innen	16
Notrufnummern — SOS	16

Gesundheit

Allgemeine Informationen

Wenn Sie in Deutschland leben, haben Sie bei akuten Erkrankungen und Schmerzen den Anspruch auf medizinische Grundversorgung. Sie haben auch Anspruch auf jede amtlich empfohlene Schutzimpfung und Vorsorgeuntersuchung. Außerdem bekommen Sie kostenlos ärztliche Leistungen, die zur Sicherung der Gesundheit unabdingbar sind. Suchen Sie eine Ärztin oder einen Arzt auf, wenn

- Sie akut erkrankt sind oder Schmerzen haben
- Sie schwanger sind
- Sie chronisch krank sind
- Sie eine Impfung benötigen

Krankenversicherung

In Deutschland besteht Versicherungspflicht. Das heißt, spätestens wenn geklärt ist, dass Ihr Aufenthalt dauerhaft sein wird, müssen Sie sich bei einer regulären Krankenkasse anmelden. Dort bekommen Sie eine Versichertenkarte und haben damit Anspruch auf die gleichen Leistungen wie alle Bewohner*innen in Deutschland.

Sie können sich eine Allgemeinärzt*in („Arzt für Allgemeinmedizin“ oder Hausärzt*in) Ihrer Wahl aussuchen. Wenn Sie eine Behandlung von einer Fachärzt*in benötigen, bekommen Sie von Ihrer Hausärzt*in eine Überweisung.

 Denken Sie daran Ihre Versichertenkarte mitzunehmen, wenn Sie sich von Ärzt*innen, in Krankenhäusern oder von anerkannten Therapeut*innen behandeln lassen.

Versichertenkarte

Mit der Versichertenkarte einer Krankenkasse können Sie in ganz Deutschland ärztliche Leistungen in Anspruch nehmen. Auf der Rückseite befindet sich die Europäische Krankenversicherungskarte (European Health Insurance Card, kurz EHIC). Mit ihr sind Sie auch in allen EU-Staaten sowie in vielen weiteren Ländern Europas und sogar einigen außereuropäischen Staatsgebieten im Fall einer akuten Erkrankung gut abgesichert (Infos dazu bekommen Sie von Ihrer Krankenkasse).

 Für eine Auslandsreise außerhalb der EU können Sie eine Auslandsreise-Krankenversicherung abschließen als Ergänzung für noch mehr Leistungen.

 [Hier](#) finden Sie wichtige Informationen zum Thema Krankenversicherung in mehreren Sprachen. Es wird für verschiedene Zielgruppen erklärt, für wen die gesetzliche und private Krankenversicherung geeignet ist, was es zu beachten gibt und weiteres.

 Geflüchtete und asylsuchende Personen, die noch nicht krankenversichert sind, brauchen Krankenbehandlungsscheine, um zum Arzt gehen zu können. Diese Scheine erhalten Sie vom [Fachbereich Soziales](#).

Gesundheitsversorgung für Menschen ohne Krankenversicherung

Für Menschen, die (noch) keinen Aufenthaltstitel und damit (noch) keine Krankenversicherung haben, gibt es in Hannover Anlaufstellen, die auch unter Wahrung der Anonymität eine erste Gesundheitsversorgung anbieten.

Malteser Medizin für Menschen ohne Krankenversicherung (MMM)

In der Malteser Medizin für Menschen ohne Krankenversicherung finden Menschen ohne gültigen Aufenthaltsstatus und Menschen ohne Krankenversicherung einen Arzt, der die Erstuntersuchung und Notfallversorgung bei plötzlicher Erkrankung, Verletzung oder einer Schwangerschaft übernimmt.

Da viele Patient*innen weder eine Praxis noch ein Krankenhaus aufsuchen wollen, helfen die Malteser unter Wahrung der Anonymität. Vernetzungen und Kooperationen mit Kirchen, Verbänden und Vereinen ermöglichen weitere Hilfe.

Leistungen:

- Untersuchung und Beratung in medizinischen Fragen
- Notfallbehandlung bei Krankheit
- Hilfe bei Schwangerschaft und Geburt
- Falls notwendig Vermittlung an andere Fachärzt*innen oder Krankenhäuser
- Vermittlung an Fach- und Beratungsstellen

Öffnungszeiten und Kontakt:

📅 Allgemeine Sprechstunde: dienstags von 10 bis 12 Uhr

📅 Kindersprechstunde: 14-tägig jeweils montags von 13:30 bis 14:30 Uhr
(dies ist ein Angebot der Region Hannover und steht nicht in Verantwortung der MMM)

Malteser Medizin für Menschen ohne Krankenversicherung

📍 [Leibnizufer 13-15, 30169 Hannover](#)

☎ [0511 169-5430](tel:05111695430)

@ mmm.hannover@malteser.org

🌐 www.malteser-hannover.de

Zahnmobil

Bei Zahnschmerzen können sich Menschen ohne Krankenversicherung oder Aufenthaltspapiere an das Zahnmobil Hannover wenden. In diesem ehrenamtlichen Projekt sind bereits Menschen aus über 50 Herkunftsländern behandelt worden.

Leistungen:

- Untersuchung und Diagnostik
- Beratung zu Mundhygiene und Prophylaxe
- Nach Bedarf Versorgung mit Zahnpflegeartikeln
- Zahnerhaltende Maßnahmen, z.B.: Entfernen von Zahnstein oder Behandlung von Karies
- Anfertigen und Beurteilen von Röntgen-Aufnahmen
- Chirurgische Maßnahmen, z.B.: Einfache Zahnentfernung
- In Kooperation: Versorgung mit Zahnersatz
- Vermittlung an niedergelassene Zahnärzte bzw. Zahnkliniken

Anlaufstellen und Kontakt:

 Das Zahnmobil ist an unterschiedlichen Orten in Hannover im Einsatz. Den [aktuellen Fahrplan finden Sie hier](#).

 [0172 4736784](tel:0172 4736784)

 info@zahnmobil-hannover.de

 www.zahnmobil-hannover.de

Arztbesuch**Hausärzt*innen und Fachärzt*innen**

Wenn Sie krank sind, gehen Sie zu Ihrer Hausärztin oder Ihrem Hausarzt. Diese dürfen Sie selbst wählen. Die Öffnungszeiten legen die Hausärzt*innen selbst fest. Vereinbaren Sie daher einen Termin, wenn Sie hausärztliche Hilfe benötigen.

Hausärzt*innen führen wichtige Untersuchungen durch und sind Ihre erste Kontaktstelle bei Krankheiten. Sie entscheiden auch über notwendige Medikamente und darüber, ob eine fachärztliche Untersuchung notwendig ist.

Ihre Hausärztin oder Ihr Hausarzt überweist Sie bei Bedarf an eine Fachärztin oder einen Facharzt, die spezielle Untersuchungen durchführen können.

Suche nach Haus- und Fachärzt*innen

 www.arztauskunft-niedersachsen.de (Seite nur auf Deutsch verfügbar)

Wenn die Praxis geschlossen hat, hilft der ärztliche Bereitschaftsdienst

 [115 116](tel:115 116).

Kinderärzt*innen

Kinder werden üblicherweise von Kinderärzt*innen untersucht. Regelmäßige Vorsorgeuntersuchungen und Impfungen bei der Kinderärztin oder dem Kinderarzt sind für die Gesundheit jedes Kindes wichtig. Die vorgeschriebenen Vorsorgeuntersuchungen heißen "U-Untersuchungen" und finden immer zu einem bestimmten Zeitpunkt statt. Sie sind kostenfrei. Bitte informieren Sie sich mit Ihrem Kind bei einer Kinderärztin oder einem Kinderarzt über die vorgeschriebenen U-Untersuchungen.

Zahnärzt*innen

Wenn Sie Zahnschmerzen haben, gehen Sie zu einer Zahnärztin oder einem Zahnarzt.

Gynäkolog*innen (Frauenärzt*innen)

Es ist wichtig, dass Frauen regelmäßig von einer Gynäkologin oder einem Gynäkologen untersucht werden. So können Krankheiten rechtzeitig erkannt werden. Dies nennt man Vorsorgeuntersuchungen. Sie können dort auch das Thema Verhütung besprechen.

💡 Falls Sie Hilfe bei der Suche nach einem geeigneten Arzt oder einer geeigneten Ärztin brauchen, fragen Sie Ihren Helferkreis oder Ihre Unterkunftsbetreuung.

🐾 Wenn Sie Asylsuchende oder Asylsuchender sind und eine Ärztin oder einen Arzt aufsuchen müssen, erhalten Sie vom [Sozialamt](#) einen Behandlungsschein. Mit diesem ist der Arztbesuch für Sie kostenlos.

Fachbereich Soziales der Landeshauptstadt Hannover (Sozialamt)

📍 [Hamburger Allee 25, 30161 Hannover](#)
 ✉ @50service@hannover-stadt.de
 ☎ [0511 168-42472](tel:051116842472)

🐾 Sollte eine Operation notwendig sein und es handelt sich **nicht** um einen Notfall, muss das [Sozialamt](#) vorab den Krankenhausaufenthalt genehmigen. Ihre Ärztin oder ihr Arzt stellt Ihnen hierzu ein Attest aus. Übernommen werden können nur medizinisch notwendige Eingriffe.

Medikamente und Apotheken

Wenn Sie Medikamente brauchen, bekommen Sie von Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt ein Rezept. Ihre Medikamente bekommen Sie mit diesem Rezept in jeder Apotheke. Apotheken haben in der Regel von Montag bis Samstag geöffnet. Die Öffnungszeiten sind je nach Apotheke unterschiedlich. Wenn Sie nachts oder am Wochenende dringend Medikamente brauchen, finden Sie an jeder Apotheke ein Schild mit Name und Adresse der Apotheke, die für den Notdienst geöffnet hat. Sie finden diese Information auch im Internet.

Suche nach Apotheken-Notdiensten

 www.aponet.de

 Als Asylsuchende oder Asylsuchender bekommen Sie viele Medikamente ohne eine Zuzahlung. Fragen Sie deshalb bei Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt nach. Wenn Sie kein Rezept haben, müssen Sie immer für die Medikamente bezahlen.

Krankenhäuser / Wann gehe ich ins Krankenhaus

Wenn Sie plötzliche starke gesundheitliche Beschwerden haben, sich schwer verletzen oder einen Unfall hatten, rufen Sie die Notrufnummer 112 an, oder begeben sich in die **Notaufnahme eines Krankenhauses**. Andere Gründe für einen Krankenhausaufenthalt sind fachärztliche Untersuchungen oder geplante Behandlungen und Operationen. Die Notwendigkeit hierfür stellt in der Regel der Hausarzt oder die Hausärztin fest.

Krankenhäuser in Hannover

Diakovere Annastift - Orthopädische Klinik der MHH

 [Anna-von-Borries-Straße 1, 30625 Hannover](#)

 [0511 53540](tel:051153540)

 [>> Annastift](http://www.diakovere.de)

Diakovere Friederikenstift

 [Humboldtstraße 5, 30169 Hannover](#)

 [0511 129-0](tel:05111290)

 [>> Friederikenstift](http://www.diakovere.de)

Diakovere Friederikenstift - Standort Marienstraße

 [Marienstraße 37, 30171 Hannover](#)

 [0511 3043-1](tel:051130431)

 [>> Friederikenstift](http://www.diakovere.de)

Diakovere Henriettenstift

 [Marienstraße 72-90, 30171 Hannover](#)

 [0511 3043-1](tel:051130431)

 [>> Henriettenstift](http://www.diakovere.de)

Diakovere Henriettenstift - Standort Kirchrode

📍 [Schwemannstraße 17, 30559 Hannover](#)

☎ [0511 289-0](#)

🌐 [>> Henriettenstift](http://www.diakovere.de)

DRK-Krankenhaus Clementinenhaus

📍 [Lützerodestraße 1, 30161 Hannover](#)

☎ [0511 3394-0](#)

@ info@clementinenhaus.de

🌐 www.clementinenhaus.de

INI Hannover - International Neuroscience Institute

📍 [Rudolf-Pichlmayr-Straße 4, 30625 Hannover](#)

☎ [0511 270920](#)

@ info@ini-hannover.de

🌐 www.ini-hannover.de

Kinder- und Jugendkrankenhaus auf der Bult

📍 [Janusz-Korczak-Allee 12, 30173 Hannover](#)

☎ [0511 8115-0](#)

🌐 www.auf-der-bult.de

KRH Klinikum Nordstadt

📍 [Haltenhoffstraße 41, 30167 Hannover](#)

☎ [0511 970-0](#)

@ info.nordstadt@krh.de

🌐 nordstadt.krh.de

KRH Klinikum Siloah

📍 [Stadionbrücke 4, 30459 Hannover](#)

☎ [0511 927-0](#)

@ info.siloah@krh.de

🌐 siloah.krh.de

Medizinische Hochschule Hannover

📍 [Carl-Neuberg-Straße 1, 30625 Hannover](#)

☎ [0511 532-0](#)

🌐 info@sophienklinik.de

Sophien-Klinik Vahrenwald

📍 [Omptedastraße 10, 30165 Hannover](#)

☎ [0511 35893-0](#)

@ info@sophienklinik.de

🌐 www.sophienklinik.de

Sophienklinik Hannover

📍 [Bischofsholer Damm 160, 30173 Hannover](#)

☎ [0511 3667-0](#)

@ info@sophienklinik.de

🌐 www.sophienklinik.de

Vinzenzkrankenhaus

📍 [Lange-Feld-Straße 31, 30559 Hannover](#)

☎ [0511 950-0](#)

🌐 www.vinzenzkrankenhaus.de

Pflege

Pflegebedürftigkeit

Wenn Sie im Alltag dauerhaft oder zumindest für sechs Monate nicht mehr für sich selbst sorgen können, gelten Sie als pflegebedürftig. Das gilt zum Beispiel, wenn Sie beim Waschen, Einkaufen, Essen oder bei der medizinischen Versorgung Hilfe brauchen. In diesem Fall stehen Ihnen in der Regel Unterstützung und finanzielle Hilfen durch eine Pflegeversicherung zu. Pflege kann ambulant, also bei Ihnen zu Hause, oder in einer Pflegeeinrichtung stattfinden.

Pflegeversicherung

Wer über eine gesetzliche Krankenkasse versichert ist, ist damit automatisch auch pflegeversichert. Dies gilt auch für Menschen, die Leistungen vom JobCenter oder der Bundesagentur für Arbeit beziehen.

👤 Wenn Sie Asylbewerberleistungen beziehen, sind Sie nicht automatisch pflegeversichert. Ihnen stehen aber Leistungen zu, die für Ihre Gesundheit unerlässlich sind. Dazu kann auch Pflege zählen. Diese Leistungen müssen Sie beim 🗉 [Sozialamt](#) beantragen.

Was mache ich, wenn ich pflegebedürftig bin?

Zuerst sollten Sie sich beraten lassen. Wenn Sie krankenversichert sind, kann bietet Ihre Krankenkasse kostenlose Beratungen zum Thema Pflege an. Die Beratung kann auch bei Ihnen zu Hause stattfinden. Wenden Sie sich an Ihre Krankenkasse. Sie können auch immer zuerst zu einer Migrationsberatung für Erwachsene gehen. Migrationsberatungsstellen in Ihrer Nähe finden Sie beim 🗉 [Bundesamt für Migration und Flüchtlinge \(BAMF\)](#). Die Landeshauptstadt Hannover hat auch eigene Beratungsstellen zum Thema Pflege, die Pflegestützpunkte.

Pflegestützpunkte

SeniorenServiceZentrum

📍 [Osterstraße 31, 30159 Hannover](#)

🕒 Do: 8:00 - 18:00 Uhr

Fr: 9:00 - 13:00 Uhr

☎ [0511 168-42345](#)

@ senioren@hannover-stadt.de

🌐 www.seniorenberatung-hannover.de

Außenstelle: Heinemannhof

 [Heinemanhof 2, 30559 Hannover](#)

 [0511 168-42345](tel:0511 168-42345)

 Mi: 9:00 - 13:00 Uhr

Außenstelle: Stadtbezirksbüro Ricklingen

 [Ricklinger Stadtweg 46, 30459 Hannover](#)

 Mo: 9:00 - 13:00 Uhr

Di: 9:00 - 13:00 Uhr

Mi: 9:00 - 13:00 Uhr

Altenwohnanlage Luise-Blume-Stiftung

 [Luise-Blume-Straße 1, 30659 Hannover](#)

 Di: 13:00 - 18:00 Uhr

Do: 9:00 - 14:00 Uhr

 [0511 168-42345](tel:0511 168-42345)

 senioren@hannover-stadt.de

 www.seniorenberatung-hannover.de

Außenstelle: Begegnungsstätte Herrenhausen

 [Herrenhäuser Straße 54, 30419 Hannover](#)

 Mi: 9:00 - 13:00 Uhr

Fr: 9:00 - 13:00 Uhr

Außenstelle: Begegnungsstätte Misburger Rathaus

 [Waldstraße 9, 30629 Hannover](#)

 Mo: 9:00 - 13:00 Uhr

Di: 9:00 - 13:00 Uhr

Mi: 9:00 - 13:00 Uhr

 Weitere Informationen zum Thema Pflege finden Sie auch im  [Handbook Germany](#).

Beratungsstellen und Gesundheitsprojekte

Hilfetelefon Gewalt gegen Frauen

Hilfetelefon Gewalt gegen Frauen

 [116 016](tel:116016)

 www.hilfetelefon.de

Das Hilfetelefon Gewalt gegen Frauen berät deutschlandweit betroffene Frauen. Es informiert und vermittelt bei Bedarf an geeignete Unterstützungseinrichtungen vor Ort. Die Beraterinnen des Hilfetelefons beraten zu allen Formen von Gewalt gegen Frauen. Auch eine Onlineberatung ist über die Website möglich. Die Gespräche sind vertraulich und können anonym geführt werden. Weder am Telefon noch auf der Website werden persönliche Daten abgefragt oder gespeichert. Mit Hilfe von Dolmetscherinnen ist eine Beratung in vielen Sprachen möglich. Hörgeschädigte oder Schwerhörige können über die Website kostenfrei einen Dolmetschdienst in Anspruch nehmen. Das Gespräch mit den Mitarbeiterinnen des Hilfetelefons wird in deutsche Gebärden- oder Schriftsprache übersetzt.

Der Familienratgeber

Der Familienratgeber

 www.familienratgeber.de

Der Familienratgeber der Aktion Mensch bietet Informationen und Adressen für Menschen mit Behinderung und ihre Familien. Auf der Webseite können Menschen mit Behinderung und ihre Familien wichtige Informationen zum Thema Leben mit Behinderung in einfacher und leichter deutscher Sprache finden: Von der Schule, über den Beruf, Freizeit, Barrierefreiheit, Rechte, Wohnen, Beratung, Kranken- und Pflegeversicherung und vieles mehr.

breastcare App

Brustkrebs ist die weltweit häufigste Krebsart. Im Laufe ihres Lebens erkrankt in Europa jede achte Frau an Brustkrebs. Allein in Deutschland bekommen ca 70.000 Frauen pro Jahr Brustkrebs. Je früher die Krankheit erkannt wird, desto höher ist meist die Chance auf Heilung. Zudem könnten sich 25% der Erkrankungen durch einen gesunden Lebensstil vermeiden lassen. Die breastcare App erklärt wissenschaftsbasiert und leicht verständlich alles Wichtige zu den Themen Brustkrebs, Früherkennung und gesunder Lebensstil. 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 kann kostenlos in den App Stores von Apple und Google heruntergeladen werden. 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

KIBIS - Kontakt-, Informations- und Beratungsstelle im Selbsthilfebereich

Die Kontakt-, Informations- und Beratungsstelle im Selbsthilfebereich (KIBIS) ist eine Anlaufstelle für Selbsthilfegruppen und alle Menschen, die eine Selbsthilfegruppe in der Region Hannover suchen oder gründen möchten.

Was ist eine Selbsthilfegruppe?

Selbsthilfe bedeutet: Personen mit einem gemeinsamen Thema oder Problem schließen sich zu Gruppen oder zu einer Vereinigung (auch: Initiative) zusammen. Die Mitglieder dieser Gruppen und Initiativen möchten sich gegenseitig unterstützen und andere Menschen zu diesem Thema oder Problem beraten.

Eine Selbsthilfegruppe ist also ein Zusammenschluss von Menschen, die alle von der gleichen körperlichen Erkrankung oder Behinderung, der gleichen Suchterkrankung, dem gleichen psychischen oder sozialen Problem betroffen sind – entweder selbst oder als angehörige Person.

Durch die regelmäßigen Treffen tauschen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer Erfahrungen und Wissen aus und wollen ihre persönlichen Lebensumstände verbessern. Alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer einer Selbsthilfegruppe sind gleichberechtigt. Die Mitarbeit ist freiwillig und kostenfrei.

Selbsthilfegruppen verstehen sich als Ergänzung zu professioneller Hilfe und Unterstützung. Die Teilnahme an einer Selbsthilfegruppe ersetzt keine ärztliche Behandlung oder Therapie.

KIBIS unterstützt Sie bei folgenden Fragen:

- Was ist eine Selbsthilfegruppe?
- Wie gründe ich eine Selbsthilfegruppe?
- Wie bekomme ich Kontakt zu Menschen mit ähnlichen Problemen, Behinderungen oder Krankheitsbildern?

Außerdem organisiert KIBIS Vernetzungstreffen sowie Fortbildungen für die Selbsthilfegruppen in der Region Hannover und initiiert Kontakte zu Fachleuten und Institutionen.

KIBIS Hannover

📍 [Gartenstraße 18, 30161 Hannover](#)

☎ [0511 / 666-567](tel:0511666567)

@ info@kibis-hannover.de

🌐 www.kibis-hannover.de

Telefonische Sprechzeiten

Mo. 9:00 - 12:00 Uhr und 13:00 - 16:00 Uhr

Di. 9:00 - 12:00 Uhr und 13:00 - 16:00 Uhr

Mi. 16:00 - 19:00 Uhr

Do. 9:00 - 12:00 Uhr und 13:00 - 16:00 Uhr

Sozialpsychiatrischer Dienst

Sozialpsychiatrischer Dienst

Der **Sozialpsychiatrische Dienst** der Region Hannover bietet in Beratungsstellen Hilfe für psychisch kranke Menschen und ihre Angehörigen an. Das Angebot richtet sich an Menschen, die vom Gesundheitssystem nicht ausreichend erreicht werden.

So kann der Sozialpsychiatrische Dienst helfen:

- Informations- und Beratungsgespräche
- Krisenintervention
- Überweisung oder Vermittlung an andere soziale / medizinische Institutionen,
- Gruppen für Betroffene und Angehörige
- Hausbesuche bei Bedarf

Die Standorte der sechs Beratungsstellen in Hannover und der vier Beratungsstellen im Umland finden Sie  [hier auf einer Karte](#). Die Beratungsstelle in der Podbielskistraße ist extra für psychisch erkrankte Kinder und Jugendliche bis zum Alter von 17 Jahren.

Psychosozialer / Psychiatrischer Krisendienst

An Wochenenden und an Feiertagen haben die Beratungsstellen geschlossen. Sie können an solchen Tagen im Notfall den psychosozialen / psychiatrischen Krisendienst der Region Hannover (PPKD) anrufen. Dort arbeiten Fachkräfte aus der Sozialpsychiatrie. Ärzt*innen sind aber nicht dabei.

Der Krisendienst hilft

- in psychischen Krisen,
- bei Suizidgefahr,
- in akuten Lebenskrisen

Die Beratung ist kostenlos und vertraulich.

Psychosozialer / Psychiatrischer Krisendienst

 [Podbielskistraße 168, 30177 Hannover](#)

 [0511 30033470](tel:051130033470)

 Fr. 15-20 Uhr

Sa. 12-20 Uhr

So. 12-20 Uhr

Feiertage 12-20 Uhr

Sucht - Alkohol, Medikamente, Glücksspiel und Drogen

prisma gGmbH - Fachstelle Sucht und Suchtprävention

Die prisma gGmbH ist eine Fachstelle für Sucht und Suchtprävention. Prisma ist vom Land Niedersachsen als Fachstelle anerkannt. Prisma ist überparteilich und nicht religiös oder weltanschaulich gebunden. Die Beratung ist für Sie **kostenlos** und es gilt die **Schweigepflicht**.

Das **Beratungsangebot** umfasst folgende Themen:

- Beratung von Jugendlichen und Erwachsenen, die legale oder illegale Substanzen konsumieren
- Beratung zum Medienkonsum
- Beratung von Angehörigen
- Psychosoziale Betreuung für Substituierte (PSB)
- Ambulante Reha und Vermittlung in stationäre Reha bei Abhängigkeitserkrankung
- Vorbereitung auf die MPU
- Ambulante Familien- und Jugendhilfe
- Suchtprävention, Fortbildungen und betriebliches Gesundheitsmanagement

Telefonzeiten:

Mo. 9-12 Uhr und 14-17 Uhr

Di. 9-12 Uhr und 14-18:30 Uhr

Mi. 9-12 Uhr und 14-17 Uhr

Do. 14-18:30 Uhr

Fr. Nach Vereinbarung

Gesprächstermine können auch außerhalb der Telefonzeiten vereinbart werden.

prisma gGmbH

 [Ihmeplatz 4, 30449 Hannover](#)

 [0511 921750](tel:0511921750)

 kontakt@prismahannover.de

 Online-Beratung: prismahannover.assisto.online

Infos: prismahannover.de

 Mo. geschlossen

Di. 17-18:30 Uhr

Mi. geschlossen

Do. 17-18:30 Uhr

Fr. geschlossen

La Strada - Anlauf- und Fachberatungsstelle für drogengebrauchende Frauen

La Strada ist eine Beratungsstelle für Frauen, die illegale Drogen (z.B. Heroin, Kokain, Crack, Crystal...) konsumieren oder substituiert sind.

Das **Café** ist nur für Frauen geöffnet. Dort können Sie während der Öffnungszeiten folgende Angebote nutzen. Ein Termin ist nicht notwendig.

- Essen und Trinken, Dusche, PC, Telefon, Kleiderspende, Waschmaschine und Trockner
- Spritzentausch, Versorgung mit „Safer Use“ Materialien für den Substanzkonsum oder „Safer Work“ Materialien (z.B. Kondome)

Das **Beratungsangebot** umfasst folgende Themen:

- Unterstützung bei Krisen und persönlichen Problemen
- Substanzgebrauch und Substitution
- klinischer Entzug und ambulante/stationäre Therapie
- Unterstützung im Umgang mit Behörden
- Sexarbeit
- gesundheitliche Fragen
- Schwangerschaft und Mutterschaft

Alle Angebote sind **kostenlos**.

La Strada bietet auch **Online-Beratung** an. Für die Online-Beratung können Sie sich anonym auf  www.la-strada-hannover.de anmelden.

Die Beratung wird auf **Deutsch, Polnisch** oder **Englisch** angeboten.

La Strada - Anlauf- und Fachberatungsstelle für drogengebrauchende Frauen

📍 [Escherstr. 25, 30159 Hannover](#)

☎ [0511 / 14023](#)

🌐 www.la-strada-hannover.de

🕒 Mo. 10:00-15:00 Uhr

Di. 15:00-20:00 Uhr

Do. 15:00-20:00 Uhr

Fr. 10:00-15:00 Uhr

Grundversorgung für Asylbewerber*innen

Die genannten Leistungen stehen Ihnen auch zu, wenn Sie sich als Asylbewerber*in in Hannover aufhalten. In diesem Fall bekommen Sie vom Sozialamt einen Krankenbehandlungsschein. Bringen Sie den Schein zum Arzt oder zur Ärztin mit. Ein Krankenbehandlungsschein ist für ein Quartal (3 Monate) gültig. Für jedes Quartal brauchen Sie einen neuen Schein. Für eine fachärztliche Behandlung müssen Sie einen neuen Krankenbehandlungsschein beim Sozialamt beantragen.

Fachbereich Soziales der Landeshauptstadt Hannover (Sozialamt)

📍 [Hamburger Allee 25, 30161 Hannover](#)

☎ [0511 168-42472](#)

@ 50service@hannover-stadt.de

Sobald Sie einen Aufenthaltstitel haben, müssen Sie sich bei einer regulären Krankenkasse anmelden. Dort bekommen Sie eine Versichertenkarte und haben damit Anspruch auf die gleichen Leistungen wie alle Bürger*innen in Deutschland.

Notrufnummern — SOS

Ein Notfall ist eine akute Gefahr für die Gesundheit. Sie haben einen Notfall? Dann rufen Sie eine der Notfall-Nummern 110 oder 112 an.

Notfallkontakte (keine Vorwahl nötig!)

- Polizei ☎ [110](#)
- Feuerwehr ☎ [112](#)

Wann ist die 110 richtig, wann die 112?

- Polizei 110: Sie werden bedroht, beraubt, angegriffen. Sie haben eine Straftat beobachtet. Ein Einsatz der Polizei ist nötig.
- Feuerwehr 112: Es brennt, das Haus steht in Flammen. Es gab einen Unfall, es treten z.B. giftige Gase treten aus. Oder Sie sind selbst verletzt und brauchen sofort einen Krankenwagen. Oder jemand hat einen Herzinfarkt und braucht sofort einen Notarzt oder eine Notärztin.

Die Notrufnummern am Handy funktionieren immer. Sie haben kein Guthaben auf dem Handy oder es wird kein Netz angezeigt? Die Nummer funktioniert trotzdem!

Wichtige Angaben bei einem Notruf

- **Wer** ruft an (Ihr Name)?
- **Wo** ist etwas passiert (Adresse)?
- **Was** ist passiert?
- **Wie viele** Verletzte oder Kranke gibt es?
- **Welche** Art von Krankheiten oder Verletzungen liegen vor?
- **Warten** auf Rückfragen!

Bleiben Sie ruhig. Sprechen Sie langsam und deutlich. Dann versteht man Sie besser. Beenden Sie nicht das Gespräch. Alle wichtigen Informationen sind übermittelt? Die Notrufstelle / die Polizei beendet das Gespräch.

Bei Gewalt gegen Frauen sind folgende Nummern hilfreich:

Frauennotruf Hannover ☎ [0511 332112](tel:0511332112)

Hilfetelefon Gewalt gegen Frauen ☎ [116 016](tel:116016)

Krankheit

Sie sind krank und brauchen Hilfe. Sie fühlen sich allerdings nicht so lebensbedrohlich krank, dass Sie einen Notarzt benötigen. Aber die Arztpraxen sind geschlossen. Dann können Sie den **Bereitschaftsdienst der Kassenärztliche Vereinigung** anrufen:

☎ [116 117](tel:116117)

☑ Diese Telefonnummer ist 24 Stunden am Tag und jeden Tag in der Woche erreichbar.

Strom-/Wasser-/Gas-Versorgung

Die Stadtwerke (enercity) nehmen telefonisch Störungsmeldungen an, wenn z.B. der Strom im ganzen Haus länger ausfällt, das Wasser abgesperrt ist oder Trinkwasser über die Straße läuft. Oder wenn die Fernwärme gestört ist oder keine Gas aus der Gasleitung kommt.

Störung beim Strom ☎ [0511 430-3111](tel:05114303111)

Störung der Fernwärme ☎ [0511 430-3211](tel:05114303211)

Störung beim Gas ☎ [0511 430-4111](tel:05114304111)

Störung beim Wasser ☎ [0511 430-5111](tel:05114305111)