

---

## Inhaltsverzeichnis

<b>Beratungsstellen und Gesundheitsprojekte</b>	<b>2</b>
Hilfetelefon Gewalt gegen Frauen	2
Der Familienratgeber	2
breastcare App	2
KIBIS - Kontakt-, Informations- und Beratungsstelle im Selbsthilfebereich	3
Sozialpsychiatrischer Dienst	4
Sucht - Alkohol, Medikamente, Glücksspiel und Drogen	5

## Beratungsstellen und Gesundheitsprojekte

### Hilfetelefon Gewalt gegen Frauen

### Hilfetelefon Gewalt gegen Frauen

 [116 016](tel:116016)

 [www.hilfetelefon.de](http://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](http://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](http://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:0511-666-567)

 [info@kibis-hannover.de](mailto:info@kibis-hannover.de)

 [www.kibis-hannover.de](http://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](mailto:kontakt@prismahannover.de)

 Online-Beratung: [prismahannover.assisto.online](https://prismahannover.assisto.online)

Infos: [prismahannover.de](https://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
- Spritzenaustausch, 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](https://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](http://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