

Inhaltsverzeichnis

Hilfe im Notfall	2
Notrufnummern - SOS	2
Ärztlicher Not-Dienst, Apotheken-Not-Dienst	2
Vorsicht! Betrüger!	4
Polizei in Deutschland	5
Polizeiinspektion Ingolstadt	6
"Spaß haben – sicher feiern"	6
Hilfe bei Gewalt und Missbrauch	8
Austausch und Vernetzung	11





Hilfe im Notfall

Notrufnummern - SOS

Ein Notfall ist, wenn jemand schnell Hilfe braucht. Dann rufst du den Notarzt oder den Rettungsdienst.

Notfallnummern

Polizei: 110

Feuerwehr und Rettungsdienst: 112 Krankenwagen und Notarzt: 112

Gift-Notruf Nürnberg: 0911/3982451 Gift-Notruf München: 089/19240

 \mathbb{Q} Du kannst die Notrufnummern immer anrufen. Auch wenn dein Handy kein Geld hat.

Wichtig bei einem Anruf:

- · Sag deinen Namen.
- Erzähl, wo du bist.
- Sag, was passiert ist.
- Sag, wie viele Leute verletzt sind.
- Erklär die Art der Verletzungen oder Krankheiten.
- · Bleib am Telefon für Fragen!

Pachte:

- · Bleib ruhig.
- · Sprich langsam und deutlich.
- Leg nicht auf.
- · Die Polizei beendet das Gespräch.

Nimm deinen Ausweis mit ins Krankenhaus! Wenn du eine Krankenkassenkarte hast, bring sie mit.

Du bist Asylsuchender? Du bist Geflüchteter?

Dann gehst du nur bei einem Notfall ins Krankenhaus.

Du kannst dann ohne Behandlungsschein gehen.

Zeig deinen Ankunftsnachweis im Krankenhaus. Für die Kostenübernahme durch das Amt für Soziales.

Ärztlicher Not-Dienst, Apotheken-Not-Dienst

Arzt-Bereitschafts-Dienst

Es ist spät abends.





Oder es ist Sonntag oder ein Feiertag? Du brauchst einen Arzt. Es geht dir nicht gut. Dein Arzt hat zu? Ruf hier an: **\(116117** Frag nach einem Bereitschafts-Arzt. Aber nicht für Notfälle! Bei <u>lebensbedrohlichen</u> Notfällen oder Unfällen: Hast du eine Vergiftung, · einen schweren Unfall · oder eine stark blutende Wunde? Ruf die Notfallnummer: **\ 112** Oder geh ins Krankenhaus: GOIN-Ärztliche Bereitschaftspraxis Ingolstadt Notaufnahme Klinikum Ingolstadt GmbH: **Q**<u>Levelingstraße 21</u>, 85049 Ingolstadt 0841/8802750 Notaufnahme Klinik Dr. Maul GmbH: Q Östliche Ringstraße 4, 85049 Ingolstadt 0841/93580 Zahn-Arzt-Not-Dienst Ein Zahn tut weh? Blutet dein Zahn?



Hattest du einen Unfall mit einem Zahn?

Dein Zahnarzt hat zu?



Wo ist der Notdienst? Schau hier.

Apotheken-Not-Dienst

Welche Apotheke in Ingolstadt hat am Wochenende auf?

Welche Apotheke in Ingolstadt hat in der Nacht auf?

Such hier: Notdienstapotheke

Vorsicht! Betrüger!

Betrüger sind schlau.

Sie wollen dein Geld.

Sie denken sich neue Tricks aus.

Manchmal tun sie so, als wären sie Handwerker.

Oder sie sagen, sie sind Polizisten.

Manchmal sammeln sie Spenden.

Sie wollen alte Leute hereinlegen.

Mach die Tür nicht auf.

Nur für Leute, die du kennst.

Guck erst, wer draußen ist.

Sei vorsichtig bei fremden Leuten.

Mach die Tür nur ein Stück auf.

Frag, wer da ist.

Benutze eine Sprechanlage.

Glaube nicht alles.

Manchmal lügen Betrüger.

Sie sagen, ein Nachbar hat sie geschickt.

Öffen nur die Tür, wenn Du die Leute siehst.

Traue niemandem, den du nicht siehst.

Enkeltrick ist doof.

Rede nicht mit fremden Leuten am Telefon.

Leg lieber sofort auf.

Sprich **erst** mit deinen Enkeln.

Oder mit deinen Kindern.

Dann kannst du Geld geben.

Manchmal sind es falsche Polizisten.

Ein Betrüger ruft an.

Er sagt, er ist ein Polizist.

Auf dem Telefon steht "110".

Das stimmt nicht.

Er sagt,

- es gab einen Einbruch.
- Die Diebe sind gefasst.
- Sie hatten eine Liste.
- · Dein Haus steht auf der Liste.





· Die Polizei muss dein Haus schützen.



Vorsicht! Das stimmt auch nicht.

Sie wollen deine Sachen mitnehmen.

Manchmal sind es falsche Bankleute. Sie wollen dein Konto prüfen. Sag niemals deine Geheimzahl. Gib niemandem deine Bankkarte. Auch nicht an der Tür.

Ruf sofort die Polizei an. Die Nummer ist 110. Sag ihnen, was passiert ist.

Polizei in Deutschland

Die Polizei passt auf uns auf. Sie sorgt für Ruhe und Ordnung.

Die Polizei guckt genau. Hält sich jeder an die Regeln? Wer etwas Böses tut, bekommt Strafe.

Die Polizei hilft Leuten. Leute wurden schlecht behandelt. Die Polizei ist für sie da.

Die Polizei gibt auch Tipps. Wie schützt man sich? Zum Beispiel vor Dieben?

Opfer sollen zur Polizei gehen. Sie sollen erzählen, was war. Nur so findet die Polizei die Täter. Dann bekommen sie Strafe.

Jedes Bundesland hat seine Polizei. Sie sehen anders aus. Ihre Arbeit ist aber fast gleich.

Die Polizei macht viele Dinge. Sie passt auf, dass es keine Straftaten gibt. Sie passt auf im Straßenverkehr.

Die Polizei sucht Täter. Sie findet heraus, wer etwas Böses getan hat.

Die Polizei regelt den Verkehr. Es gab einen Unfall? Die Polizei hilft.





Die Polizei jagt Verbrecher im Internet.
Die Polizei bildet neue Polizisten aus.
Brauchst du Hilfe? Wähle 110! Es ist gefährlich? Wähle 110!
Polizeiinspektion Ingolstadt
Polizei, Feuerwehr, Rettungs·wagen Sie haben plötzlich einen Not·fall. Oder Ihr Haus brennt ab. Oder jemand schlägt Sie. Dann rufen Sie sofort eine der beiden Telefon·nummern an.
Telefon·nummer -Polizei: ₹ <u>110</u>
Telefon·nummer für die Feuerwehr und den Rettungs·dienst: \bigcirc 112
 Sprich! Sag, was los ist. Was ist passiert? Wo ist es passiert? Sind Menschen verletzt? Wie viele sind verletzt? Was ist kaputt? Warte! Man fragt dich! Spaß haben – sicher feiern Diese Aktion heißt: Epaß haben – sicher feiern
No gibt es die Aktion?
Beim Bürger·fest In Clubs In Bars
] Was ist das Ziel?
iie sollen beim Feiern Spaß haben. Aber Sie sollen sich auch sicher fühlen.





Die Aktion sagt:
Achten Sie auf sich. Achten Sie auf andere.
Das hilft:
□ Plakate □ Tipps □ Hilfe·nummern
୍ରାଦ୍ର Warum ist die Aktion wichtig?
Beim Feiern trinken viele Menschen Alkohol. Sie sind fröhlich. Sie sind in großen Gruppen.
Aber manchmal tun Menschen etwas Schlechtes. Zum Beispiel: ungefragt anfassen blöde Sprüche sagen verfolgen KoTropfen ins Getränk geben
Das passiert oft bei: ☐ Frauen ☐ Mädchen ☐ queeren Menschen
☐ Was steht auf dem Plakat?
 ✓ Tipps für sicheres Feiern ✓ Hilfe·nummern ✓ Adressen für Beratung
☐ Die Plakate hängen:
beim Bürger·festbald in Clubs und Bars
☐ Wer macht bei der Aktion mit?
Diese Gruppen helfen mit:
 □ Polizei Oberbayern Nord □ Frauenhaus Ingolstadt □ Wirbelwind e. V. □ Technische Hochschule





□□ Soroptimist Ingolstadt□□ Zonta Ingolstadt□ Condrobs e. V.
Auch Azubis aus der Stadt helfen beim Aufhängen der Plakate.
☐ Wo finde ich das Plakat im Internet?
Sie können das Plakat auch selbst herunterladen: www.ingolstadt.de/gst-downloads
 ☐ Hilfe bei Gewalt ☐ Polizei-Notruf: 110 ☐ Hilfe·telefon für Frauen: 116 016 ☐ www.hilfetelefon.de
☐ Beratung bei sexueller Gewalt (Wirbelwind): +49 (0) 84117353 ☐ www.wirbelwind-ingolstadt.de
☐ Hilfe·telefon für Männer: +49 (0) 8001239900 ☐ www.maennerhilfetelefon.de
□ Tipps für sicheres Feiern
 □ Bleiben Sie in der Gruppe. Machen Sie Treff·punkte aus. □ Tragen Sie Handy, Geld und Schlüssel am Körper. □ Trinken Sie nicht zu viel Alkohol. □ Behalten Sie Ihr Getränk im Blick. □ Sagen Sie NEIN oder STOPP, wenn etwas nicht gut ist. □ Planen Sie Ihren Heim·weg vorher.
□ Niemand darf Sie belästigen
 □ Niemand darf Sie anfassen, wenn Sie das nicht wollen. □ Es ist egal, wie Sie angezogen sind. □ Es ist egal, ob Sie flirten oder Alkohol trinken.
Jeder Mensch hat ein Recht auf Respekt. Niemand darf Ihre Grenzen überschreiten.
☐ Wenn Sie etwas Schlimmes erlebt haben, holen Sie sich Hilfe.☐ Auf dem Plakat stehen Hilfe·nummern.
Hilfe bei Gewalt und Missbrauch
☐ Hilfe bei Gewalt und Missbrauch
Für Frauen in Not





☐ Bin ich betroffen?	
☐ Sie sind eine Frau und⚠ Sie erleben Gewalt?☐ Oder jemand bedroht oder missbraucht Sie?	
Dann gibt es Stellen, die helfen können:	
☐ Schutzhäuser für Frauen	
□□ Frauenhaus Ingolstadt	
☐ Geheime Adresse zum Schutz der Frauen ☐ Träger: Caritas-Kreisstelle Ingolstadt ☐ Jesuitenstraße 1, 85049 Ingolstadt ☐ frauenhaus@caritas-ingolstadt.de ☐ +49 (0) 841309700 ☐ frauenhaus-ingolstadt.assisto.online ☐ Rund um die Uhr erreichbar – auch an Feiertagen	
☐ Zufluchtstätte der Diakonie	
☐ Schrannenstraße 5, 85049 Ingolstadt☐ +49 (0) 843160288☐ dw-in.de	
☐ Soforthilfe bei Gefahr	
☐ Polizei-Notruf ☐ <u>110</u> Kostenlos – jederzeit erreichbar	
☐ Hilfetelefon "Gewalt gegen Frauen"	
 ☐ Kostenlos ☐ Anonym ☐ Beratung in 17 Sprachen ☐ 116 016 ☐ www.hilfetelefon.de ☐ 24 Stunden erreichbar - jeden Tag 	
☐ Beratungsstellen in Ingolstadt	
☐ Interventionsstelle bei häuslicher Gewalt	





☐ Jesuitenstraße 1, 85049 Ingolstadt ☐ interventionsstelle@caritas-ingolstadt.de ☐ +49 (0) 841309199 ☐ https://www.caritas-kreisstellen.de/interventi
☐ Fachberatungsstelle bei sexualisierter Gewalt
☐ Am Stein 5, 85049 Ingolstadt ☐ beratungsstelle@wirbelwind-ingolstadt.de ☐ +49 (0) 84117353 ☐ www.wirbelwind-ingolstadt.de
☐ Familien- und Lebensberatung (SkF) ☐ Schrannenstraße 1a, 85049 Ingolstadt ☐ info@skf-ingolstadt.de ☐ +49 (0) 841 937550 ☐ www.skf-ingolstadt.de
☐ Schwangerschaftsberatung ☐ Schrannenstraße 1a, 85049 Ingolstadt ☐ +49 (0) 841 3708303 ☐ www.frauenberaten-in.de
☐ Hilfe bei Diskriminierung und Ungleichbehandlung
☐ Antidiskriminierungsstelle Ingolstadt ☐ Rathausplatz 4, 85049 Ingolstadt ☐ antidiskriminierungsstelle@ingolstadt.de ☐ +49 (0) 841 3051165 ☐ Antidiskriminierungsstelle
 Seelsorge und Hilfe am Telefon † Evangelische Telefon-Seelsorge □ 0800 111 0 111 □ www.telefonseelsorge.de □ Auch im Chat □ Kostenlos - Tag & Nacht
† Katholische Telefon-Seelsorge □ 0800 111 0 222





 www.telefonseelsorge.de Auch im Chat Kostenlos - Tag & Nacht
 ← Muslimisches Seelsorge-Telefon (MuTeS) □ 030 443 50 98 21 □ www.mutes.de □ Immer erreichbar □ Beratung in Deutsch, Türkisch, Arabisch, Englisch u. v. m. □ Telefon oder Chat – anonym
☐ Telefon Doweria (russischsprachig) ☐ 030 440 30 84 54 ☐ www.diakonie-portal.de/telefon-doweria ☐ Rund um die Uhr ☐ Für russischsprachige Frauen
Weißer Ring - Opferhilfe 116 006 täglich 7:00 bis 22:00 Uhr Nachts über Polizei erreichbar www.weisser-ring.de
 □ Beratung zu Straftaten (Polizei) □ Polizeipräsidium Oberbayern Nord □ 0841 9343 1077 □ Hilfe für Opfer von Verbrechen
☐ Psychiatrischer Krisendienst ☐ 0800 655 3000 ☐ † Hilfe bei seelischer Not ☐ Tag & Nacht erreichbar ☐ Kostenlos
 □ Allgemeiner Sozialdienst (Jugend & Familie) □ Adolf-Kolping-Straße 10, 85049 Ingolstadt □ sozialedienste@ingolstadt.de □ +49 (0) 841 30545401 □ www.ingolstadt.de/Amt-für-Jugend-und-Familie
Austausch und Vernetzung
Miteinander reden und sich kennenlernen
☐ Stadtteiltreffs in Ingolstadt





_	tadt gibt es mehrere Treffpunkte im Stadtteil. ißen Stadtteiltreffs.
□ Dort g	bt es:
KurseVerar	ung, wenn Sie Fragen haben , zum Beispiel für Sprache oder Freizeit staltungen, wie Feste oder Treffen angebote kosten kein Geld oder nur wenig Geld.
□Woh	nen Sie im Piusviertel?
_ Adress	eiltreff Piusviertel e: Pfitznerstraße 19a, 85057 Ingolstadt n: +49 (0) 841545840 oder +49 (0) 841545849
🛚 lm Tr	eff Piusviertel gibt es viele Angebote:
• Hilfe	en für Nachbarn bei Fragen zu Kursen und Terminen
□ Mehr I	nfos: auf der Webseite vom Stadtteiltreff <u>www.ingolstadt.de/Piusviertel</u>
□ Woh	nen Sie im Augustinviertel?
☐ Adress	eiltreff Augustinviertel e: Stollstraße 2, 85053 Ingolstadt n: +49 (0) 841545820 oder <u>+49 (0) 841545829</u>
☐ Adress ☐ Telefo	e: Stollstraße 2, 85053 Ingolstadt
☐ Adress☐ Telefor Hier kör • an Ve • sich k	e: Stollstraße 2, 85053 Ingolstadt n: +49 (0) 841545820 oder <u>+49 (0) 841545829</u>
Adress Telefor Hier kör an Ve sich k Mens	e: Stollstraße 2, 85053 Ingolstadt n: +49 (0) 841545820 oder +49 (0) 841545829 nnen Sie: ranstaltungen teilnehmen peraten lassen
Adress Telefor Hier kör an Ve sich k Mens Mehr I	e: Stollstraße 2, 85053 Ingolstadt n: +49 (0) 841545820 oder +49 (0) 841545829 nnen Sie: ranstaltungen teilnehmen peraten lassen chen treffen und reden
Adress Telefor Hier kör an Ve sich k Mens Mehr II	e: Stollstraße 2, 85053 Ingolstadt n: +49 (0) 841545820 oder +49 (0) 841545829 nnen Sie: ranstaltungen teilnehmen peraten lassen chen treffen und reden nfos: auf der Webseite vom Stadtteiltreff www.ingolstadt.de/Augustinviertel





- viele Veranstaltungen
- Kurse für Kinder, Jugendliche und Erwachsene
- $\cite{Mehr Infos: auf der Webseite vom Stadtteiltreff} \cite{Mehr Infos: auf der Webseite vom Stadtteiltreff} \cite{Meh$

/	_	-/						
-0	()	fé	Int	-Δ	rn	241	Λn	ובי
=	La			. =		alı	v.	a 1

☐ Was ist das? Das Café International ist ein Treff für alle Menschen. Egal aus welchem Land. Egal welche Sprache oder Religion.
☐ Es gibt das Café seit 2016. Menschen treffen sich dort, trinken Tee oder Kaffee und reden.
☐ Wer macht das Café?
• Jugendmigrationsdienst 🖂
Amt für Soziales der Stadt Ingolstadt ☐
Cantina International
• freiwillige Helferinnen und Helfer □♀□♂
☐ Wann und wo?
△ Achtung: Es gibt zwei Orte.
Hier finden Sie das Datum und den Ort: <u>Café International</u>
☐ Im Stadttheater Ingolstadt (Werkstattfoyer)☐ Montag und Mittwoch☐ 15:00 bis 17:30 Uhr
☐ Im Bürgerhaus Neuburger Kasten
☐ Montag und Mittwoch
☐ 15:00 bis 17:30 Uhr
☐ Bürgerhaus - Treff für alle Generationen
☐ Das Bürgerhaus ist für:
• Kinder
Jugendliche
Erwachsene
ältere Menschen
☐ Adressen:
Kreuzstraße 12 (Alte Post)
Fechtgasse 6 (Neuburger Kasten)

☐ Telefon: +49 (0) 8413052800 oder +49 (0) 8413052830





☐ E-Mail: <u>buergerhaus@ingolstadt.de</u>
☐ Auf der Webseite stehen alle Infos zu Kursen und Öffnungszeiten: www.buergerhaus-ingolstadt.de
□ IN VIA Bayern e. V Hilfe für Frauen und Mädchen
IN VIA ist ein Verein in Bayern. Der Verein hilft Frauen und Mädchen. Zum Beispiel mit:
Kursen Beratung Freizeitangeboten ☐ Für Frauen und Kinder aus allen Ländern. ☐ Mehr Infos gibt es online.
☐ Kulturvereine und Verbände
In Ingolstadt gibt es viele Kultur-Vereine. Sie machen:
VeranstaltungenTreffensoziale Projekte
$\hfill \square$ Die Integrationsbeauftragte der Stadt arbeitet mit dem Migrationsrat anderen Gruppen in Ingolstadt.
☐ Eine Liste der Vereine gibt es auf der Webseite der Stadt: www.ingolstadt.de/Begegnungsmöglichkeiten
Miteinander reden und sich kennenlernen
☐ Stadtteiltreffs in Ingolstadt
In Ingolstadt gibt es mehrere Treffpunkte im Stadtteil. Diese heißen Stadtteiltreffs.
□ Dort gibt es:
 Beratung, wenn Sie Fragen haben Kurse, zum Beispiel für Sprache oder Freizeit Veranstaltungen, wie Feste oder Treffen



 $\hfill \square$ Viele Angebote kosten kein Geld oder nur wenig Geld.



☐ Wohnen Sie im Piusviertel?	
☐ Stadtteiltreff Piusviertel ☐ Adresse: Pfitznerstraße 19a, 85057 Ingolstadt ☐ Telefon: +49 (0) 841545840 oder +49 (0) 841545849	
☐ Im Treff Piusviertel gibt es viele Angebote:	
 Treffen für Nachbarn Hilfe bei Fragen Infos zu Kursen und Terminen 	
☐ Mehr Infos: auf der Webseite vom Stadtteiltreff <u>www.ingolstadt.de/Piusviertel</u>	
□ Wohnen Sie im Augustinviertel?	
☐ Stadtteiltreff Augustinviertel ☐ Adresse: Stollstraße 2, 85053 Ingolstadt ☐ Telefon: +49 (0) 841545820 oder +49 (0) 841545829	
Hier können Sie:	
 an Veranstaltungen teilnehmen sich beraten lassen Menschen treffen und reden 	
☐ Mehr Infos: auf der Webseite vom Stadtteiltreff <u>www.ingolstadt.de/Augustinviertel</u>	
□ Wohnen Sie im Konradviertel?	
☐ Stadtteiltreff Konradviertel ☐ Adresse: Oberer Taubentalweg 65, 85055 Ingolstadt ☐ Telefon: +49 (0) 841545830 oder 0841545839	
Im Stadtteiltreff gibt es:	
viele Veranstaltungen	
Kurse für Kinder, Jugendliche und Erwachsene	
☐ Mehr Infos: auf der Webseite vom Stadtteiltreff <u>www.ingolstadt.de/Konradviertel</u>	
⊜ Café International	
☐ Was ist das? Das Café International ist ein Treff für alle Menschen. Egal aus welchem Land. Egal welche Sprache oder Religion	





☐ Es gibt das Café seit 2016.Menschen treffen sich dort, trinken Tee oder Kaffee und reden.
□ Wer macht das Café?
 Jugendmigrationsdienst □□ Amt für Soziales der Stadt Ingolstadt □ Cantina International □ freiwillige Helferinnen und Helfer □♀□♂
□ Wann und wo?
△ Achtung: Es gibt zwei Orte.
Hier finden Sie das Datum und den Ort: <u>Café International</u>
☐ Im Stadttheater Ingolstadt (Werkstattfoyer)☐ Montag und Mittwoch☐ 15:00 bis 17:30 Uhr
☐ Im Bürgerhaus Neuburger Kasten ☐ Montag und Mittwoch ☐ 15:00 bis 17:30 Uhr
☐ Bürgerhaus - Treff für alle Generationen
□ Das Bürgerhaus ist für:
 Kinder Jugendliche Erwachsene ältere Menschen
□ Adressen:
Kreuzstraße 12 (Alte Post) Fechtgasse 6 (Neuburger Kasten) Telefon: +49 (0) 8413052800 oder +49 (0) 8413052830 E-Mail: buergerhaus@ingolstadt.de
☐ Auf der Webseite stehen alle Infos zu Kursen und Öffnungszeiten: www.buergerhaus-ingolstadt.de
🛘 IN VIA Bayern e. V Hilfe für Frauen und Mädchen
IN VIA ist ein Verein in Bayern. Der Verein hilft Frauen und Mädchen. Zum Beispiel mit:





Kursen Beratung	
Freizeitangeboten ☐ Für Frauen und Kinder aus allen Ländern.	
☐ Mehr Infos gibt es online.	
☐ Kulturvereine und Verbände	
In Ingolstadt gibt es viele Kultur-Vereine. Sie machen:	
Veranstaltungen	
Treffen	
soziale Projekte	
☐ Die Integrationsbeauftragte der Stadt arbeitet mit dem Migrationsrat anderen Gruppen in Ingolstadt.	
☐ Eine Liste der Vereine gibt es auf der Webseite der Stadt: www.ingolstadt.de/Begegnungsmöglichkeiten	

