Inhaltsverzeichnis

Beratungsstellen und Hilfsangebote 2

Hilfe bei Gewalt und Missbrauch - Sie sind eine Frau in Not? 2

breastcare App 5

MiMi - Mit Migranten für Migranten (MiMi-Bayern) 6

Beratungsstellen für Pflegebedürftige und ihre Angehörigen 6

Die Inklusionsbeauftragte der Stadt Ingolstadt 9

Ärzte der Welt - Beratungsstelle München 10

Beratungsstellen und Hilfsangebote

Hier finden Sie unterschiedliche Beratungsstellen rund um Gesundheit. Was eine Beratungsstelle ist, erfahren Sie 🌐 hier.

Hilfe bei Gewalt und Missbrauch - Sie sind eine Frau in Not?

Hilfe bei Gewalt und Missbrauch:

Sie sind eine Frau in Not?

An folgenden Stellen können Sie sich als Frau wenden:
- wenn Sie von Gewalt bedroht sind oder
- Opfer von Missbrauch sind:

Frauenhaus Ingolstadt

Das Frauenhaus hilft Frauen, die Gewalt erleben oder bedroht werden.
Es gehört zur Caritas-Kreisstelle Ingolstadt, hat aber eine geheime Adresse.
So bleiben Frauen dort geschützt.

☎ Rund um die Uhr erreichbar – auch nachts, an Wochenenden und Feiertagen.

Frauenhaus Ingolstadt

📍Jesuitenstr. 1, 85049 Ingolstadt

@frauenhaus@caritas-ingolstadt.de

📞+49 (0) 841309700

🌐https://frauenhaus-ingolstadt.assisto.online/

Diakonie Zufluchtstätte für Frauen

Zufluchtstätte für Frauen in Not

📍Schrannenstr. 5, 85049 Ingolstadt

📞+49 (0) 843160288

🌐https://dw-in.de/portfolio-items/zufluchtstaette-...

Sofort-Hilfe bei Gefahr

Sie oder andere sind in akuter Gefahr?
Dann rufen Sie sofort die **Polizei** an:
110 (kostenlos, jederzeit erreichbar)

Hilfetelefon "Gewalt gegen Frauen"

- Anonym und kostenlos
- Beratung in **17 Sprachen**
- Telefon: 116 016
- Internet: www.hilfetelefon.de
- **Erreichbar: 24 Stunden am Tag, 7 Tage die Woche**

Beratungsstellen bei häuslicher Gewalt:

Interventionsstelle | Beratung bei häuslicher Gewalt

Jesuitenstr. 1, 85049 Ingolstadt

interventionsstelle@caritas-ingolstadt.de

+49 (0) 841309199

https://www.caritas-kreisstellen.de/alle-kreisste...

Fachberatungsstelle bei sexualisierter Gewalt

Am Stein 5, 85049 Ingolstadt

beratungsstelle@wirbelwind-ingolstadt.de

+49 (0) 84117353

https://www.wirbelwind-ingolstadt.de/

Familien- und Lebensberatung

Schrannenstr. 1a, 85049 Ingolstadt

info@skf-ingolstadt.de

+49 (0) 841937550

https://www.skf-ingolstadt.de/familienberatung-2/

Staatlich anerkannte Beratungsstellen für Schwangerschaftsfragen

Schrannenstr. 1a, 85049 Ingolstadt

+49 (0) 8413708303

https://www.frauenberaten-in.de/

Beratungsstellen bei Gewalt oder Diskreminierung

Gleichstellungsbeauftragte | Gleichstellungsstelle

Rathausplatz 4, 85049 Ingolstadt

gleichstellungsstelle@ingolstadt.de

+49 (0) 8413051166

https://www.ingolstadt.de/Leben/Diversit%C3%A4t/G...

Antidiskriminierungsstelle

Rathausplatz 4, 85049 Ingolstadt

antidiskriminierungsstelle@ingolstadt.de

+49 (0) 8413051165

https://www.ingolstadt.de/Leben/Diversit%C3%A4t/A...

Beratung per Telefon

† Telefonseelsorge (evangelisch)

- +49 (0) 8001110111
- www.telefonseelsorge.de
- Kostenfrei, rund um die Uhr
- Auch Beratung im Chat

† Telefonseelsorge (katholisch)

- +49 (0) 8001110222
- www.telefonseelsorge.de
- Kostenfrei, rund um die Uhr
- Auch Chat-Beratung möglich

☪ Muslimisches SeelsorgeTelefon (MuTeS)

- +49 (0) 30443509821
- www.mutes.de
- Täglich erreichbar – 24 Stunden
- Beratung am Telefon oder im Chat
- Beratung in vielen Sprachen: z. B. Deutsch, Türkisch, Arabisch, Englisch, Französisch, Bosnisch, Kurdisch, Urdu, Persisch, Somali und weitere
- Beraterinnen und Berater sind ausgebildete Muslime im Ehrenamt

Telefon Doweria (russischsprachig)

- +49 (0) 30440308454
- www.diakonie-portal.de/telefon-doweria
- Täglich – 24 Stunden erreichbar
- Für russischsprachige Frauen
- Träger: Diakonisches Werk Berlin-Brandenburg
- Beraterinnen und Berater sind selbst Migrantinnen oder jüdischen Glaubens

⚖ Weißer Ring – Opfertelefon

- Hilfe für Opfer von Gewalt und Kriminalität
- 116 006
- Täglich von 7 bis 22 Uhr
- Bundesweit kostenlos
- Außerhalb der Zeiten erreichbar über die Polizei

♀ Beratung bei Straftaten

Polizeipräsidium Oberbayern Nord

- +49 (0) 84193431077
- Hilfe für Opfer von Verbrechen

Psychiatrischer Krisendienst

- Hilfe bei seelischen Notlagen
- +49 (0) 8006553000
- Kostenfrei, rund um die Uhr

Allgemeiner Sozialdienst

Adolf-Kolping-Str. 10, 85049 IngolstadtIngolstadt

@sozialedienste@ingolstadt.de

+49 (0) 84130545401

https://www.ingolstadt.de/Amt-f%C3%BCr-Jugend-und...

Rufbereitschaft außerhalb der Öffnungszeiten über die Polizei erreichbar

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. Etwa 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. Es geht auch um das Thema 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

MiMi - Mit Migranten für Migranten (MiMi-Bayern)

Sie leben in Ingolstadt und kommen aus einem anderen Land?
Sie wollen etwas über das Gesundheits-System in Deutschland lernen?

MiMi-Bayern bietet:

- Kostenlose Schulungen als "Gesundheits-Lotse" (etwa 50 Stunden).
- Migranten geben anderen Migranten Infos zu Gesundheit und Krankheit.

Das Programm geht auf viele Sprachen ein!

Netzwerk für Arbeit und Sozialbelange NefAS e. V.
Permoserstraße 69
85057 Ingolstadt

@linda-qasem@web.de
0163/3306982
Mit Migranten für Migranten (MiMi) – Interkulturelle Gesundheit in Bayern

MiMi-Bayern ist ein Projekt des Ethno-Medizinischen Zentrums e.V.

Es wird vom Bayerischen Staatsministerium für Gesundheit und Pflege sowie von MSD SHARP & DOHME GMBH gefördert.

Beratungsstellen für Pflegebedürftige und ihre Angehörigen

Beratungsstellen für Pflegebedürftige und ihre Angehörigen

Die Beratungsstellen informieren und unterstützen rund um das Älterwerden. Die Beratungsstellen sind für ältere Menschen, aber auch für Angehörige. Pflege und Demenz sind für Familien oft belastende Situationen. Vielleicht kennen Sie diese Art von Unterstützung aus Ihrem Herkunftsland nicht. In Deutschland gibt es viele Angebote. Suchen Sie kostenlos Rat und Unterstützung. Sie erhalten Hilfen zur Entscheidung. Am Ende entscheiden Sie was Sie tun möchten.

Sie erhalten Rat und Unterstützung zu Themen wie

- Demenz und andere altersbedingte Erkrankungen,
- Leistungen der Pflegeversicherung,
- Planung und Finanzierung der häuslichen oder stationären Pflege,
- Wirtschaftliche Hilfen,
- Kontakte mit Behörden,
- Schwerbehinderung,
- Betreuung und Patientenverfügung
  - Betreuung bedeutet, dass jemand Ihnen hilft und Entscheidungen für Sie trifft, wenn Sie es selbst nicht mehr können. Das kann zum Beispiel passieren, wenn Sie sehr krank sind oder nicht mehr gut denken können.
  - Eine Patientenverfügung ist ein Papier, auf dem Sie schreiben, was die Ärzte machen sollen, wenn Sie sehr krank sind und nicht mehr sprechen können. Sie können sagen, ob Sie zum Beispiel noch künstlich beatmet werden möchten oder nicht. Das hilft den Ärzten und Ihrer Familie, zu wissen, was Sie möchten, wenn Sie nicht mehr sagen können, was Sie wollen.

und Vieles mehr.

Pflegestützpunkt Ingolstadt

Fechtgasse 6
85049 Ingolstadt

0841 305 500 40
pflegestuetzpunkt@ingolstadt.de
www.pflegestuetzpunkt-ingolstadt.de

Pflegewegweiser_zweite_Auflage.pdf

Flyer zum download
Pflegestützpunkt Ingolstadt

Pflegestützpunkt Ingolstadt in leichter Sprache

Fremdsprachen
Flyer auf Englisch

Flyer auf Türkisch

Flyer auf Russisch

Flyer auf Arabisch

Die Pflegeberatung kann nach vorheriger Terminvereinbarung auch in Fremdsprachen erfolgen. Steht keine Person aus dem eigenen sozialen Umfeld zur Übersetzung zur Verfügung, wird eine Person zum dolmetschen organisiert.

Öffnungszeiten
Montag 09:00 - 12:00 Uhr, 14:00 Uhr - 16:00 Uhr
Dienstag 09:00 - 12:00 Uhr, 14:00 Uhr - 16:00 Uhr
Mittwoch geschlossen
Donnerstag 09:00 - 12:00 Uhr, 14:00 Uhr - 18:00 Uhr
Freitag 09:00 - 12:00 Uhr

Zusätzliche Beratungsangebote im Pflegestützpunkt

- Sprechtag zu den Sozialleistungen des Bezirks Oberbayern ist jeden Donnerstag von 10 - 12 Uhr zu den Themen Eingliederungshilfe für Menschen mit Behinderungen und Hilfe zur Pflege für pflegebedürftige Personen.
  Bitte vereinbaren Sie einen Termin: 089-219821057 oder per @ beratung-in@bezirk-oberbayern.de
- Die Fachstelle für pflegende Angehörige der Alzheimer Gesellschaft Ingolstadt e.V. berät im Pflegestützpunkt dienstags nach Terminvereinbarung zwischen 9 und 12 Uhr zu den Themen Unterstützung für pflegende Angehörige und Umgang mit Demenz.
  Bitte vereinbaren Sie einen Termin: 0841-8817732 oder per @ info@alzheimer-ingolstadt.de
- Die EUTB - Ergänzende unabhängige Teilhabeberatung berät jeden letzten Donnerstag im Monat zwischen 14 und 17 Uhr in den Räumlichkeiten des Pflegestützpunktes Ingolstadt.
  Bitte vereinbaren Sie einen Termin: 0841-99476451 oder per @ margit.retzer.eutb@ospe-ev.de
- Der Bayerische Blinden- und Sehbehindertenbund e.V. berät jeden letzten Dienstag im Monat nach Terminvereinbarung zwischen 9 und 16 Uhr in den Räumlichkeiten des Pflegestützpunktes Ingolstadt.
  Bitte vereinbaren Sie einen Termin: 089-55988116 oder per @ sabine.ruhstorfer@bbsb.org

Weitere Informationen und Beratungsstellen in der Stadt Ingolstadt finden Sie hier.

Der Hospizverein hilft Schwerstkranke und sterbende Menschen und ihre Angehörigen auf ihrem Weg aus dem Leben zu begleiten. Vorträge, Seminare und Veranstaltungen bieten eine gute Möglichkeit Antworten auf Fragen zum Thema Sterben, Tod und Trauer zu geben. Sie können sich im Hospizverein auch engagieren.

Hospizverein Ingolstadt e.V.

Levelingstr. 102
85049 Ingolstadt

📞0841/17111

📠

0841/17175
@info@hospizverein-in.de
🌐www.hospizverein-in.de

🕒Bürozeiten:
Montag – Freitag: 09 Uhr bis 12 Uhr

💡Sie können uns in dringenden Fällen jederzeit telefonisch erreichen.

Erklärvideos zur **Hospiz- und Palliativversorgung** in mehreren Sprachen finden Sie 🌐 hier.

Weitere Informationen zu **Vorsorgeregelungen** finden Sie 🌐 hier.

Die Inklusionsbeauftragte der Stadt Ingolstadt

Menschen mit Behinderung

🧑‍🦽 Die Behinderten-Beauftragte der Stadt Ingolstadt

 Beratung für die Stadt
Die Beauftragte hilft der Stadt Ingolstadt.
Sie achtet auf ein wichtiges Gesetz.
Das Gesetz heißt: Bayerisches Behinderten-Gleichstellungs-Gesetz.
Es schützt Menschen mit Behinderung.
Es sorgt für gleiche Rechte für alle.

🧍‍♀️ Hilfe für Menschen mit Behinderung

Die Beauftragte ist eine Ansprech-Person.
Menschen mit Behinderung können mit ihr sprechen.
Sie gibt Infos.
Sie hilft bei Fragen.
Sie unterstützt bei Problemen.

⚖️ Einsatz für Gerechtigkeit

Frauen und Männer sollen die gleichen Rechte haben.
Auch Frauen mit Behinderung sollen nicht benachteiligt sein.
Die Beauftragte setzt sich dafür ein.
Sie verhindert Nachteile.
Sie hilft auch, wenn es schon Nachteile gibt.

Barrierefreiheit ist wichtig

Barrierefreiheit heißt:
Alle Menschen können sich gut bewegen.
Auch im Rollstuhl oder mit einem Stock.
Barrierefreiheit ist wichtig beim Bauen.
Auch im Verkehr ist sie wichtig.
Die Beauftragte achtet darauf.

Mitwirkung in der Stadt

Die Beauftragte macht bei vielen Themen mit.
Sie schaut genau hin.
Besonders wenn es um Menschen mit Behinderung geht.
Sie bringt eigene Ideen ein.
Sie ist dabei unabhängig.
Niemand schreibt ihr vor, was sie tun muss.

Vernetzen und informieren

Die Beauftragte spricht mit vielen Menschen.
Sie macht ihre Arbeit bekannt.
Sie bringt Menschen zusammen.
Das nennt man: Netzwerkarbeit.
So kann man besser helfen.

Hier erfahren Sie mehr über die Unterstützung für Menschen mit Behinderung.

Die Inklusionsbeauftragte der Stadt Ingolstadt

Rathausplatz 4, 85049 Ingolstadt

inklusion@ingolstadt.de

+49 (0) 8413051205

https://www.ingolstadt.de/Inklusion

Beratungs-Stellen für Menschen mit Behinderung:

⇒ Auf der Seite der Stadt Ingolstadt gibt es eine Liste von Beratungs-Stellen

⇒ Beratung, Kontakte & Angebote in Ingolstadt

Ärzte der Welt - Beratungsstelle München

Ärzte der Welt - Beratungsstelle München

Informationsseiten in vielen Sprachen finden Sie hier:

- Flyer „Sexuelle Gesundheit und sexuelle Selbstbestimmung, Schwangerschaft und Geburt, Schutz bei genderbasierter Gewalt: Informationen für Geflüchtete“
- Flyer „Meine Rechte im Asylverfahren, Das deutsche Gesundheitssystem, Psychische Gesundheit: Informationen für Geflüchtete in Oberbayern“

Menschen ohne Krankenversicherung

In Deutschland sind nicht alle Menschen krankenversichert. Viele Frauen, Männer und Kinder haben keinen Zugang zur medizinischen Versorgung. "Ärzte der Welt" hilft in München, Stuttgart, Hamburg und Berlin kostenlos.

Migranten & Geflüchtete

Millionen Menschen fliehen weltweit, darunter viele Kinder. "Ärzte der Welt" hilft in vielen Ländern Migranten und Geflüchteten. Wir bieten medizinische Versorgung und Beratung an.

Opfer von Krisen

Naturkatastrophen und Konflikte zerstören Lebensgrundlagen. "Ärzte der Welt" leistet Nothilfe und hilft beim Wiederaufbau.

Frauen & Kinder

Schwangere, Mütter und Kinder brauchen besonderen Schutz. Viele erkranken, weil es keinen Arzt gibt oder die Behandlung zu teuer ist. "Ärzte der Welt" verbessert ihre Gesundheit und stärkt ihre Rechte.

Risikogruppen

Straßenkinder, Drogenkonsumenten und Tagelöhner haben hohe gesundheitliche Risiken. "Ärzte der Welt" hilft mit Projekten weltweit.

Hilfe für Patienten

Wir bieten in Deutschland medizinische Hilfe für Menschen ohne Zugang zum Gesundheitssystem an. Beispiele sind „open.med“ in München, Berlin und Hamburg, sowie „MedMobil“ in Stuttgart.

Opfer von Gewalt – Beratung für Geflüchtete

Alle Menschen in Deutschland haben das Recht auf Gesundheit. Neuankömmlinge haben jedoch oft Schwierigkeiten mit dem System. Sie benötigen für ärztliche Versorgung einen Schein vom Sozialamt, der oft nur Notfälle abdeckt.

Geflüchtete erleben oft Gewalt, auch in bayerischen Unterkünften. Sprachbarrieren und Diskriminierung erschweren den Zugang zu Hilfe und machen alles schlimmer.

"Ärzte der Welt"
Geschäftsstelle München:

Landsberger Str. 428
81241 München

+498945230810
info@aerztederwelt.org
www.aerztederwelt.org