
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)	5
Beratungsstellen für Pflegebedürftige und ihre Angehörigen	6
Die Inklusionsbeauftragte der Stadt Ingolstadt	8
Ärzte der Welt - Beratungsstelle München	9

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:

Caritas-Kreisstelle Ingolstadt - Frauenhaus

 [Jesuitenstr. 1](#)

85049 Ingolstadt

 [0841/309 700](tel:0841/309 700)



[0841/309 799](tel:0841/309 799)

 frauenhaus@caritas-ingolstadt.de

 [Caritas Frauenhaus](#)

Das Frauenhaus gehört zur Caritas-Kreisstelle Ingolstadt, hat dort aber nicht seinen Sitz. Die Adresse der Einrichtung wird zum Schutz betroffener Frauen nicht genannt.

 Telefonische Erreichbarkeit rund um die Uhr (24/7) (auch sonn- und feiertags):

 [0841/309-700](tel:0841/309-700)

Telefonischer Notfall-Kontakt

Das Hilfetelefon "Gewalt gegen Frauen"

Kostenloses und anonymes Beratungsangebot in 17 Sprachen

 [11 60 16](tel:11 60 16)  00:00 - 24:00 Uhr (24/7)

 www.hilfetelefon.de

Sie oder andere sind **AKUT in Gefahr?**

Wählen Sie sofort den **Polizei-Notruf**:  [110](tel:110)

Beratungsstellen bei häuslicher Gewalt:

Caritas-Kreisstelle Ingolstadt

Interventionsstelle bei häuslicher Gewalt

 [Jesuitenstraße 1](#)

85049 Ingolstadt

 [0841/309-199](tel:0841/309-199)

 [@interventionsstelle@caritas-ingolstadt.de](mailto:interventionsstelle@caritas-ingolstadt.de)

Wirbelwind Ingolstadt e.V.

Fachberatung bei sexualisierter Gewalt

[Am Stein 5](#)

85049 Ingolstadt

 [0841/17353](tel:0841/17353)

 [@beratungsstelle@wirbelwind-ingolstadt.de](mailto:beratungsstelle@wirbelwind-ingolstadt.de)

 www.wirbelwind-ingolstadt.de

 Termine nur nach Vereinbarung

Telefonische Erreichbarkeit:

Montag

Dienstag 09:00 Uhr - 10:00 Uhr

Mittwoch 18:00 Uhr - 19:00 Uhr

Donnerstag 16:00 Uhr - 17:00 Uhr

Freitag 10:00 Uhr - 11:00 Uhr

Sozialdienst katholischer Frauen e.V. Ingolstadt

Beratungsstelle Familien- und Lebensberatung

[Schrannenstr. 1a](#)

85049 Ingolstadt

 [0841/93755-0](tel:0841/93755-0)



[0841/93755-30](tel:0841/93755-30)

 [@info@skf-ingolstadt.de](mailto:info@skf-ingolstadt.de)

Diakonie Ingolstadt - Frauen beraten

Beratungsstelle

[Schulstr. 14](#)

85049 Ingolstadt

 [0841/37 08 303](tel:0841/37 08 303)

Montag 08:00 Uhr - 12:00 Uhr, 13:00 Uhr - 19:00 Uhr

Dienstag 08:00 Uhr - 12:00 Uhr, 13:00 Uhr - 17:00 Uhr

Mittwoch 08:00 Uhr - 12:00 Uhr, 13:00 Uhr - 15:00 Uhr

Donnerstag 08:00 Uhr - 12:00 Uhr, 13:00 Uhr - 17:00 Uhr

Freitag 08:00 Uhr - 12:00 Uhr, 13:00 Uhr - 15:00 Uhr

Beratungsstellen bei Gewalt oder Diskreminierung

Gleichstellungsstelle - Stadt Ingolstadt

[Rathausplatz 4](#)

85049 Ingolstadt

 [0841/305-1166](tel:08413051166)



0841 305-1169

@gleichstellungsstelle@ingolstadt.de

Antidiskriminierungsstelle

[Rathausplatz 4](#)

85049 Ingolstadt

 [0841/305-1165](tel:08413051165)

@antidiskriminierungsstelle@ingolstadt.de

Hilfe und Beratung per Telefon

Telefonseelsorge evangelisch: [0800/11 10 111](tel:08001110111) (kostenfrei)

 Rund um die Uhr – 24 Stunden

 oder Chat: www.telefonseelsorge.de

Telefonseelsorge katholisch: [0800/11 10 222](tel:08001110222) (kostenfrei)

 Rund um die Uhr – 24 Stunden

 oder Chat: www.telefonseelsorge.de

Muslimische SeelsorgeTelefon (MuTeS)

 [030 / 443 50 98 21](tel:030443509821)

 24 Stunden täglich

 www.mutes.de

Das Muslimische SeelsorgeTelefon berät und unterstützt Sie sowohl in persönlichen Gesprächen als auch im Chat. Wir sprechen Deutsch, Türkisch, Arabisch, Englisch, Französisch, Bosnisch, Kurdisch, Urdu / Hindi, Persisch, Bengalisch, Somalisch, Marokkanisch und Indonesisch. Weitere Sprachen auf Anfrage. Hier arbeiten rund um die Uhr qualifizierte Muslime im Ehrenamt.

Telefon Doweria

 [030 / 440 30 84 54](tel:030440308454)

 24 Stunden täglich

 www.diakonie-portal.de/telefon-doweria

Telefon Doweria ist eine russischsprachige Telefonseelsorge getragen vom Diakonischen Werk Berlin Brandenburg. Hier arbeiten 24 Stunden täglich ausgebildete, ehrenamtliche Telefonseelsorger/-innen, die oftmals selbst Migranten und zum Teil auch jüdischen Glaubens sind.

Weißer Ring - Opfertelefon:  [116 006](tel:116006) ,  7 bis 22 Uhr (bundesweit kostenfrei)

Amt für Jugend und Familie / Allgemeiner Sozialdienst:

 [0841305-45717](tel:084130545717)

Montag 08:00 Uhr bis 12:30 Uhr, 13.30 bis 16 Uhr

Dienstag 08:00 Uhr bis 12:30 Uhr, 13.30 bis 16 Uhr

Mittwoch 08:00 Uhr bis 12:30 Uhr, 13.30 bis 16 Uhr

Donnerstag 08:00 Uhr bis 12:30 Uhr, 13.30 bis 17.30 Uhr

Freitag 08:00 Uhr bis 12:30 Uhr
Rufbereitschaft außerhalb der Öffnungszeiten über die Polizei erreichbar

Beratungstelefon für Opfer von Kriminalität:

Polizeipräsidium Oberbayern Nord: ☎ [0841/9343-1077](tel:084193431077)

Psychiatrischer Krisendienst:

Telefonische Beratung und Krisenhilfe

☎ [0800/655 30 00](tel:08006553000) Kostenlos

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-gasem@web.de

[0163/3306982](tel: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](tel:084130550040)

 pflugestuetzpunkt@ingolstadt.de

 www.pflugestuetzpunkt-ingolstadt.de

 [Pflugewegweiser zweite Auflage.pdf](#)

[Flyer zum download](#)

[Pflugestuetzpunkt Ingolstadt](#)

[Pflugestuetzpunkt 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 Pflugestuetzpunkt

- 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](tel:089-219821057) oder per  beratung-in@bezirk-oberbayern.de
- Die [Fachstelle für pflegende Angehörige der Alzheimer Gesellschaft Ingolstadt e.V.](#) berät im Pflugestuetzpunkt 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](tel: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 Pflugestuetzpunktes Ingolstadt.
Bitte vereinbaren Sie einen Termin:  [0841-99476451](tel: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 Pflugestuetzpunktes Ingolstadt.

Bitte vereinbaren Sie einen Termin: ☎ [089-55988116](tel: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](tel:0841/17111)



[0841/17175](tel: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 **Vorsorgeregungen** finden Sie 🌐 [hier](#).

Die Inklusionsbeauftragte der Stadt Ingolstadt

Menschen mit Behinderung

Jeder Mensch soll in Ingolstadt unter den gleichen Bedingungen leben können.

Das Leben von Menschen mit Behinderung soll nicht eingeschränkt sein.

🌐 [Hier](#) erfahren Sie mehr über die Unterstützung für Menschen mit Behinderung.

Die Inklusionsbeauftragte der Stadt Ingolstadt

[Rathausplatz 4](#)
85049 Ingolstadt

☎ [0841/305-1205](tel:0841/305-1205)



[0841/305-491205](tel:0841305491205)

@inklusion@ingolstadt.de

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](tel:+498945230810)

 [@info@aerztederwelt.org](mailto:info@aerztederwelt.org)

 www.aerztederwelt.org