

---

## Inhaltsverzeichnis

<b>Hilfe im Notfall</b>	<b>2</b>
Notrufnummern - SOS	2
Ärztlicher Not-Dienst, Apotheken-Not-Dienst	2
Polizei	3
So schützen Sie sich vor Betrügern	3
Polizei in Deutschland	4
Polizeiinspektion Ingolstadt	5
Bevölkerungsschutz	6
Sirenen- und Lautsprecher-Warnung	6
Katastrophenschutz-Apps	7
Sicherheitstipps zum Baden im See und im Fluss	8
Sicherheitstipps bei Eis auf dem See und im Fluss	9
Trauma, akute Krisen und psychische Belastung	11
Hilfe bei Gewalt und Missbrauch - Sie sind eine Frau in Not?	13
Austausch und Vernetzung für Alle	16
Probleme in der Familie	18
Unterstützung, Beratung und Hilfe bei (drohender) Zwangsverheiratung	18
Unterstützung für Kinder und Jugendliche	19
Unterstützung für Männer und Jungen	19
Hilfe bei Wohnungsproblemen, Hilfe bei drohender Wohnungslosigkeit, Obdachlosenhilfe	21
Ärzte der Welt - Beratungsstelle München	26

## Hilfe im Notfall

### Notrufnummern - SOS

Ein Notfall ist eine akute Gefahr für die Gesundheit. Eine Notärztin oder einen Notarzt bzw. Rettungsdienst kontaktieren Sie ausschließlich bei einem Notfall oder einer akuten Gesundheitsbedrohung.

#### Notfallkontakte

Polizei 📞 [110](tel:110)

Feuerwehr, Rettungsdienst 📞 [112](tel:112)

Krankenwagen, Notarzt 📞 [112](tel:112)

Gift-Notruf Nürnberg [0911/3982451](tel:09113982451)

Gift-Notruf München [089/19240](tel:08919240)

💡 Die Notrufnummern der Handys funktionieren immer, auch bei Prepaid-Karte ohne Guthaben/Geld!

Auch interessant: 📱 [So funktioniert im Notfall die Ortung übers Handy - Standort senden.](#)

#### 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, damit man Sie besser versteht. Beenden Sie nicht das Gespräch. Die Notrufstelle / die Polizei beendet das Gespräch, wenn alle wichtigen Informationen übermittelt sind.


💡 Vergessen Sie Ihren Ausweis bzw. Ihren Ankunftsnachweis nicht, wenn Sie ins Krankenhaus gehen! Wenn Sie bei einer Krankenkasse angemeldet sind, bringen Sie auch Ihre Versichertenkarte mit.

👤 Als Asylsuchender dürfen Sie nur bei einem Notfall auch ohne Behandlungsschein ins Krankenhaus. Im Krankenhaus müssen Sie mit ihrem Ankunftsnachweis zeigen, dass Sie Asylsuchender sind und die Kosten über das Amt für Soziales abgerechnet werden.

#### Ärztlicher Not-Dienst, Apotheken-Not-Dienst

#### Arzt-Bereitschafts-Dienst

Es ist spät abends oder Sonntag oder Feiertag?  
Sie brauchen einen Arzt? Es geht Ihnen nicht gut.  
Ihr Arzt hat nicht geöffnet?

Hier können Sie anrufen. Nummer:  [116 117](tel:116117)  
Fragen Sie nach einem Bereitschafts-Arzt.  
Aber nicht für Notfall!

## Lebensbedrohlicher Notfall oder Unfall



Sie haben eine Vergiftung, einen schweren Unfall oder eine stark blutende Wunde?

Rufen Sie die Notfall Nummer:  [112](tel:112)



**Oder gehen Sie ins Krankenhaus:**

[GOIN-Ärztliche Bereitschaftspraxis Ingolstadt](#)

Notaufnahme Klinikum Ingolstadt GmbH:


 [Levelingstraße 21](#), 85049 Ingolstadt  
 [0841/8802750](tel:08418802750)

Notaufnahme Klinik Dr. Maul GmbH:

 [Östliche Ringstraße 4](#), 85049 Ingolstadt  
 [0841/93580](tel:084193580)

## Zahn-Arzt-Not-Dienst

Ein Notfall mit einem Zahn?  
Zum Beispiel Schmerzen, Blutung, Unfall?  
Ihr Zahn-Arzt hat nicht geöffnet?

Wo ist der Not-Dienst? Schauen Sie  [hier](#)

## Apotheken-Not-Dienst

Welche Apotheke in Ingolstadt hat am Wochenende oder in der Nacht geöffnet?

Suchen Sie hier: [Notdienstapotheke](#)

## Polizei

### So schützen Sie sich vor Betrügern

### Vom Enkeltrick bis zum falschen Polizeibeamten

Betrüger lassen sich immer neue Tricks einfallen, um an Ihre Wertsachen zu gelangen. Häufig nutzen sie dabei die Leichtgläubigkeit älterer Menschen aus. Sie sind angeblicher Handwerker, falscher Polizist oder Spendensammler.

- Machen Sie darum nur den Leuten die Türe auf, die sie kennen.
- Informieren Sie sich zunächst, wer vor Ihrer Haustür steht.
- Kennen Sie die Person persönlich?
- Wenn es eine fremde Person ist, seien Sie in jedem Fall vorsichtig.

- Haben Sie eine Türspaltsperre?
  - Damit können Sie die Haustür nur einen Spalt weit öffnen und niemand kommt ohne Ihre Zustimmung in Ihre Wohnung.
- Haben Sie eine Freisprechanlage?
  - Fragen Sie vor dem Öffnen und bleiben Sie trotzdem skeptisch.
- Die Kriminellen informieren sich unter Umständen vorher und behaupten falsche Informationen.
  - Zum Beispiel: einer Ihrer Nachbarn hätte sie aus bestimmten Gründen zu Ihnen geschickt.
- Seien Sie in jedem Fall misstrauisch, wenn Sie die Person nicht sehen können. Es gibt sehr viele böse Tricks.

<https://www.deutsche-rentenversicherung.de/Shared...>

## Enkeltrick

Geben Sie grundsätzlich auch keine Auskünfte am Telefon, wenn Sie den Ansprechpartner nicht kennen. Legen Sie lieber auf, bevor Sie sich in ein Gespräch verwickeln lassen. Sagen Sie am besten, dass Sie erst Rücksprache mit Ihren Enkeln oder Kindern nehmen, bevor Sie auf einen solchen Trick hereinfallen und jemandem Geld überweisen.

## Falsche Polizeibeamte

Der Enkeltrick wird verstärkt vom falschen Polizeibeamten abgelöst.

Es ruft ein **angeblicher Polizist** an:

- Auf dem Display Ihres Telefons erscheint die Rufnummer „**110**“ als **gefälschte Anruferkennung**.
- Der angebliche Polizist behauptet, in Ihrer Nachbarschaft wäre eingebrochen worden.
- Der Anrufer berichtet, dass die Einbrecher gefasst worden seien und dabei eine Liste gefunden worden wäre, auf der die Adressen stehen würden, wo die Diebe zugeschlagen hätten.
- Deshalb müsse die Polizei Ihr Haus überprüfen, um die Wertsachen sicherzustellen.

In ähnlichen Fällen ruft ein **angeblicher Bankangestellter** an und möchte Ihr Konto auf Unregelmäßigkeiten überprüfen.

- Geben Sie dann auf keinen Fall Ihre Geheimzahlen heraus.
- Gehen Sie auch nicht auf weitere Forderungen ein, etwa die Bankkarte oder die Geheimzahlen in einen Umschlag zu packen und einem angeblichen Mitarbeiter der Bank an der Haustür zu übergeben.“



Rufen Sie dann sofort die Polizei an und melden Sie den Betrug ☎ **110**

<https://www.polizei-dein-partner.de/themen/diebst...>

## Polizei in Deutschland

---

## Die Polizei schützt die innere Sicherheit und Ordnung in Deutschland.

Sie muss untersuchen, ob jemand sich nicht an die Gesetze hält und dafür sorgen, dass Straftäter bestraft werden können.

Sie kümmert sich um die Opfer der Straftaten.


Sie hilft auch schon vorher und berät Menschen, wie sie sich vor Straftaten schützen können, wie zum Beispiel vor Einbrechern.

Es ist wichtig, dass die Opfer zur Polizei gehen und erzählen, was passiert ist oder was sie gesehen haben. Nur damit gelingt es der Polizei, die Täter zu finden und zu bestrafen.

Die Polizei eines jeden Bundeslandes hat eigene Hoheitszeichen und eigene Strukturen. Ihre Aufgaben sind jedoch im Allgemeinen in der gesamten Bundesrepublik gleich.

Diese Aufgaben sind unter anderem folgende:


- Vorbeugung bei Kriminalität und Straßenverkehr;
- Bekämpfung und Ermittlung von Straftaten (§ 163 StPO)
- Regelung des Straßenverkehrs, Aufnahme und Ermittlung bei; Verkehrsunfällen (§ 44 Abs. 2 StVO);
- Ermittlung und Bekämpfung der Internetkriminalität;
- Ausbildung des polizeilichen Nachwuchses

Bei Gefahrensituationen für die eigene oder fremde Personen wählen Sie die Notrufnummer  [110](tel:110)

### Polizeiinspektion Ingolstadt

Zuständigkeitsbereich:  
Stadt Ingolstadt und die Gemeinden

- Gaimersheim
- Großmehring
- Hepberg
- Kösching
- Lenting
- Manching
- Wettstetten


Bei Gefahrensituationen für die eigene oder fremde Personen wählen Sie die Notrufnummer  [110](tel:110)


### Sag die wichtigen Dinge

- Was ist geschehen?
- Wo ist der Notfall oder Unfall passiert?
- Wie viele Verletzte gibt es?

- Welche Art der Verletzung?
- Warte auf Rück-Fragen der Rettungs-Leitstelle!

## Polizeiinspektion Ingolstadt | Polizei

 [Esplanade 40, 85049 Ingolstadt](#)

 [+49 \(0\) 84193430](tel:+49(0)84193430)


 <https://www.polizei.bayern.de/wir-ueber-uns/organ...>

## Bevölkerungsschutz

### Sirenen- und Lautsprecher-Warnung

### Sirenenproben und ihre Bedeutung in Ingolstadt

In Ingolstadt gibt es jeden Monat Sirenenproben. Das heißt, die Sirenen werden getestet.

Auch zu nationalen Warntagen werden Sirenen getestet. Diese finden Sie  [Aktuelle Nachrichten](#).



### Was die Sirenen bedeuten

Sirenen warnen uns vor Gefahren wie Bränden oder anderen Notfällen. Sie sind auch für den Bevölkerungsschutz wichtig.

### Die Signale der Sirenen:

Dreimaliger Dauerton  (  [12 Sekunden an, 12 Sekunden Pause, dreimal](#)):

- Das bedeutet, die Feuerwehr wird alarmiert.

Langer, auf- und abschwelliger Heulton  (  [1 Minute](#)):

- Es gibt eine große Gefahr.
- Hören Sie Radio oder schauen Sie Fernsehen für Informationen.
- Je nach örtlich vorhandenem Gefahrenrisiko bedeutet er weiter, dass sofort alle Fenster und Türen geschlossen werden müssen.
- Zünden Sie keine Funken, wie z. B. an einem Gasherd.
- Rauchen Sie nicht.
- Schalten Sie auch die Klimaanlage aus.
- Halten Sie sich nicht im Freien auf.
- Lassen Sie Ihre Kinder im Kindergarten bzw. in der Schule.
- Helfen Sie anderen schutzlosen Passanten und nehmen Sie diese auf.

- Telefonieren Sie nur im absoluten Notfall, da die Telefonleitungen überlastet sein werden.
- Nutzen Sie nur die Notfallnummern 110 und 112.

Entwarnung:

- Ein gleichbleibender Ton für 1 Minute.
- Die Gefahr ist vorbei.

## Probealarm und Tests

- Zwei Mal im Jahr gibt es in ganz Bayern Probealarme.
- Dabei werden auch Warn-Apps wie NINA und KATWARN getestet.
- Warnungen kommen auch als Push-Nachrichten aufs Handy.
- Das Bayerische Innenministerium sagt vorher Bescheid, wann die Tests sind.
- Diese Tests sind ungefährlich.

## Mehr Informationen

💡 Termine und weitere Infos gibt es auf der [Website des Bayerischen Innenministeriums](#).

💡 Das Bundesamt für Bevölkerungsschutz hat eine Broschüre mit Tipps für Notfälle. Die Broschüre heißt ["Katastrophen Alarm"](#) und gibt es auf Deutsch, Englisch und Französisch.

## Katastrophenschutz-Apps

### Katastrophenschutz-Apps: KATWARN und NINA

Polizei, Feuerwehr und Behörden warnen die Bevölkerung über Apps über Amoklauf, Naturgefahren oder Bombenfunde.

Die Warnung erfolgt mit Durchsagen über Rundfunk, Fernsehen oder mit Lautsprechern der Polizei. Auch über Sirenen oder über die sozialen Medien. Es gibt auch Katastrophenschutz Apps. In der Regel sollen Warnmeldungen auf möglichst vielen Wegen verbreitet werden. So ist ein möglichst großer Teil der Bevölkerung erreichbar.

Die App NINA (Notfall-, Informations- und Nachrichten-App) wird vom Bundesamt für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe betrieben. In die App fließen

- Informationen des Bevölkerungsschutzes,
- des Deutschen Wetterdienstes,
- der Lagezentren der Länder und
- angeschlossene Feuerwehr- und Rettungsleitstellen von Städten und Kommunen ein.

[📱 Hier geht es zur App für Android-Smartphones.](#)

[📱 Hier können Sie NINA für iPhones downloaden.](#)

Die App KATWARN wurde im Auftrag der öffentlichen Versicherer entwickelt. Neben den bundesweiten Warnungen des Deutschen Wetterdienstes werden auch bayernweite oder regionale Meldungen über die KATWARN-App verbreitet. Ebenso verschickt KATWARN auch die Meldungen des modularen Warnsystems des Bundes (MoWaS) und wird auch international eingesetzt.

 [Hier geht es zum Link im Apple App Store.](#)

 [Hier geht es zum Link bei Google Play.](#)

DWD Warn Wetter-App des Deutschen Wetterdienstes. Sie versorgt ihre Nutzer mit Hinweisen zur aktuellen Wettersituation. In ganz Deutschland oder in den Regionen. Sie können Informationen für ausgewählte Orte oder den eigenen Standort abonnieren. Diese App warnt vor Unwettern wie

1. Gewitter, Schnee und Glätte,
2. Hochwasser, Sturmflut, Lawinen und Hitze.
3. Natürlich sind auch Vorhersagen zum Wetter, Niederschlag und Wetterkarten in der App enthalten.
4. Die Warnungen aus dieser App werden auch in NINA und KATWARN eingespeist.

 [Hier geht es zum DWD Warn Wetter im Google Playstore.](#)

 [Hier gehts zur DWD Warn Wetter App für Applegeräte.](#)

Auch interessant:  [So funktioniert im Notfall die Ortung übers Handy - Standort senden.](#)

## Sicherheitstipps zum Baden im See und im Fluss

Baden im See oder im Fluss kann viel Spaß machen, aber es ist wichtig, dabei sicher zu sein. Hier sind einige einfache Tipps, die Sie beachten sollten:

1. **Nicht alleine schwimmen:** Gehen Sie immer mit Freunden schwimmen. Wenn Sie Hilfe brauchen, kann sonst niemand helfen.
2. **Auf das Wetter achten:** Schwimmen Sie nicht bei Gewitter oder starkem Wind. Das ist gefährlich.
3. **Nur an sicheren Stellen schwimmen:** Gehen Sie nur dort ins Wasser, wo es erlaubt ist und wo andere auch schwimmen. Oft gibt es Schilder, die zeigen, wo man schwimmen darf.
4. **Die Tiefe des Wassers prüfen:** Springen Sie nie in unbekanntes Wasser. Es könnte zu flach sein oder es könnten Steine im Wasser sein.
5. **Nicht zu weit raus schwimmen:** Bleiben Sie in der Nähe des Ufers. Wenn Sie müde werden, ist es so leichter, zurückzukommen.
6. **Auf Strömungen achten:** In Flüssen gibt es oft Strömungen, die Sie mitreißen können. Seien Sie vorsichtig und schwimmen Sie nicht gegen die Strömung.



7. **Auf Kinder aufpassen:** Kinder sollten immer unter Aufsicht eines Erwachsenen sein, wenn sie im Wasser spielen.
8. **Schwimmhilfen benutzen:** Wenn Sie nicht gut schwimmen können, benutzen Sie eine Schwimmweste oder Schwimmflügel.
9. **Auf den eigenen Körper hören:** Wenn es Ihnen kalt ist oder Sie sich müde fühlen, gehen Sie lieber aus dem Wasser. Ihr Körper braucht eine Pause.
10. **Keine Glasflaschen mitnehmen:** Glas kann zerbrechen und zu Verletzungen führen. Benutzen Sie lieber Plastikflaschen oder Dosen.

💡 Mit diesen Tipps können Sie sicher im See oder Fluss baden und den Sommer genießen. Bleiben Sie vorsichtig und passen Sie gut auf sich auf!



Sicherheitstipps bei Eis auf dem See und im Fluss

---

Im Winter können Seen und Flüsse zufrieren. Das kann schön aussehen und Spaß machen, aber es ist auch gefährlich. Hier sind einige einfache Tipps, um sicher zu bleiben:

1. **Eis prüfen:** Gehen Sie nur auf das Eis, wenn es dick genug ist. Es sollte mindestens 10 Zentimeter dick sein. Fragen Sie jemanden, der sich auskennt, ob das Eis sicher ist.
2. **Nicht alleine auf das Eis gehen:** Gehen Sie immer mit jemandem zusammen auf das Eis. So kann Ihnen jemand helfen, wenn etwas passiert.
3. **Eisflächen meiden:** Gehen Sie nicht in die Nähe von Brücken, Schilf oder Stellen mit fließendem Wasser. Das Eis ist dort oft dünner.
4. **Warnschilder beachten:** Achten Sie auf Schilder, die warnen, wenn das Eis unsicher ist. Gehen Sie dort nicht aufs Eis.
5. **Warme Kleidung tragen:** Ziehen Sie sich warm an, damit Sie nicht frieren. Tragen Sie mehrere Schichten Kleidung.
6. **Rettungsgeräte mitnehmen:** Nehmen Sie ein Seil oder einen Stock mit. Wenn jemand ins Eis einbricht, können Sie damit helfen.
7. **Auf Risse achten:** Wenn Sie Risse im Eis sehen oder es knackt, gehen Sie **sofort** zurück ans Ufer.
8. **Kinder beaufsichtigen:** Kinder sollten nie ohne Aufsicht eines Erwachsenen aufs Eis gehen.
9. **Eisflächen bei Dunkelheit meiden:** Gehen Sie nicht im Dunkeln aufs Eis. Es ist schwerer, Gefahren zu sehen und gesehen zu werden.
10. **Erste Hilfe kennen:** Wissen Sie, was zu tun ist, wenn jemand ins Eis einbricht? Rufen Sie **sofort** Hilfe und versuchen Sie, die Person mit einem Seil oder Stock aus dem Wasser zu ziehen.

💡 Mit diesen Tipps können Sie sicher auf dem Eis bleiben und den Winter genießen. Bleiben Sie vorsichtig und passen Sie gut auf sich und andere auf!



Stadt Ingolstadt

Vorsicht! • Caution  
Prudence • الحذر

im Winter  
In winter

en hiver  
في الشتاء



### Trauma, akute Krisen und psychische Belastung

Flucht und Migration passieren, wenn Menschen vor Krieg und Gewalt fliehen müssen. Das bringt sie in sehr schwierige Situationen. Viele Menschen leiden danach für den Rest ihres Lebens an den Folgen. Manche bekommen erst spät Hilfe. Die Trauma-Hilfe ist keine Therapie. Aber sie kann Menschen unterstützen, mit den Folgen von Traumata zu leben.

Es gibt Broschüren, die Menschen helfen sollen. Hier geht es um Menschen, die unerträgliche Situationen erlebt haben. Manche sind für Menschen, die sich um betroffene Kinder oder Jugendliche kümmern. Andere sind für Erwachsene, die selbst betroffen sind. Diese Broschüren sollen dabei helfen, mit dem Alltag nach solchen Ereignissen besser umgehen zu können. Sie geben praktische Tipps und Ratschläge, um in der neuen Situation besser zurechtzukommen.

---

Hier sind einige hilfreiche Informationen und Kontakte für Unterstützung bei Traumata. Besonders für Geflüchtete und andere betroffene Personen:

### Allgemeine Informationen und Hilfe

#### [Hilfe für traumatisierte Flüchtlinge](#)

- Informationen in verschiedenen Sprachen.
- Tipps zur Selbsthilfe.

#### [Psychotherapie Online](#)


- Das Programm „Ilajnafsy“ bietet psychologische Unterstützung über das Internet.
- Speziell für Menschen aus dem arabischen Sprachraum.
- Für Menschen die an Depressionen und Traumafolgen leiden.
- Es ist auf Englisch, Deutsch und Arabisch verfügbar.

#### [Trauma Bilderbuch](#)

- Ist in vielen Sprachen erhältlich.
- Hilft Kindern, ihre Erfahrungen zu verstehen.

#### [Hilfe für traumatisierte Kinder](#)

- Tipps für Eltern, wie sie ihren Kindern helfen können.

 [Broschüren](#) der Unfallkasse Berlin zum Thema „Trauma – was tun?“, auch in mehrsprachigen Ausgaben.

- Informationen für Angehörige und Helfer traumatisierter Kinder und Jugendlicher: Beschreibt das Verhalten von traumatisierten Kindern und Jugendlichen. Gibt Tipps zum Umgang mit ihnen.
- Informationen für akut betroffene Erwachsene und deren Angehörige: Eine Broschüre zur Bewältigung des Alltags nach einem traumatischen Ereignis.

#### [Elternratgeber für Flüchtlinge](#)


- Wie verhalten sich traumatisierte Kinder je nach Alter?
- Und wie Eltern können richtig reagieren?

---

Hier gibt es auch Kontakte für telefonische Beratung und Krisenhilfe.

#### **Psychiatrischer Krisendienst:**

Telefonische Beratung und Krisenhilfe

 [+49 \(0\) 8006553000](tel:+49(0)8006553000) kostenlos

#### **Danuvius Klinik Ingolstadt**

**Trauma-Ambulanz**



[Preysingstraße 3-5](#)

85049 Ingolstadt

 [+49 \(0\) 8419339800](tel:+49(0)8419339800)


**Klinikum Ingolstadt**

**Trauma-Ambulanz**



[Krumenauerstr. 25](#)

85049 Ingolstadt

 [+49 \(0\) 8418800](tel:+49(0)8418800) / [+49 \(0\) 8418802205](tel:+49(0)8418802205)

**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:0841309700)





[0841/309 799](tel:0841309799)

 [@frauenhaus@caritas-ingolstadt.de](mailto: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:0841309700)

**Telefonischer Notfall-Kontakt**

**Das Hilfetelefon "Gewalt gegen Frauen"**

Kostenloses und anonymes Beratungsangebot in 17 Sprachen


 [11 60 16](tel:116016)  00:00 - 24:00 Uhr (24/7)

 [www.hilfetelefon.de](http://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:0841309199)  
 [@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:084117353)  
 [@beratungsstelle@wirbelwind-ingolstadt.de](mailto:beratungsstelle@wirbelwind-ingolstadt.de)  
 [www.wirbelwind-ingolstadt.de](http://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:0841937550)



[0841/93755-30](tel:08419375530)

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

**Diakonie Ingolstadt - Frauen beraten**  
**Beratungsstelle**  
[Schulstr. 14](#)  
85049 Ingolstadt

 [0841/37 08 303](tel:08413708303)

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 Diskriminierung

### Gleichstellungsstelle - Stadt Ingolstadt

[Rathausplatz 4](#)

85049 Ingolstadt

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



0841 305-1169

[@gleichstellungsstelle@ingolstadt.de](mailto:@gleichstellungsstelle@ingolstadt.de)

### Antidiskriminierungsstelle

[Rathausplatz 4](#)


85049 Ingolstadt

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

[@antidiskriminierungsstelle@ingolstadt.de](mailto:@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](http://www.telefonseelsorge.de)


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

 Rund um die Uhr - 24 Stunden

 oder Chat: [www.telefonseelsorge.de](http://www.telefonseelsorge.de)

### Muslimische Seelsorge Telefon (MuTeS)

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


 24 Stunden täglich

 [www.mutes.de](http://www.mutes.de)

Das Muslimische Seelsorge Telefon 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](http://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

**Austausch und Vernetzung für Alle**

**Stadtteiltreffs in Ingolstadt**

In Ingolstadt gibt es mehrere Stadtteiltreffs. Diese bieten verschiedene Angebote wie Beratung, Kurse und Veranstaltungen. Die Angebote sind meistens kostenlos oder kosten wenig Geld für die Bewohner des Stadtteils.

**Wohnen Sie im Piusviertel?**

**Stadtteiltreff Piusviertel**

Adresse: [Pfitznerstraße 19a](#), 85057 Ingolstadt

Telefon: [+49 \(0\) 84130545840](tel:+49084130545840) oder [+49 \(0\) 84130545849](tel:+49084130545849)

Im Stadtteiltreff Piusviertel gibt es verschiedene Angebote für die Nachbarschaft. Ob Sie Fragen haben oder einfach Leute aus der Umgebung kennenlernen möchten – hier sind Sie willkommen.

Auf der [Webseite](#) finden Sie weitere Informationen zu den aktuellen Angeboten und Öffnungszeiten.

**Wohnen Sie im Augustinviertel?**

**Stadtteiltreff Augustinviertel**

Adresse: [Stollstraße 2](#), 85053 Ingolstadt

Telefon: [+49 \(0\) 84130545820](tel:+49084130545820) oder [+49 \(0\) 84130545829](tel:+49084130545829)

Auch im Augustinviertel gibt es einen Stadtteiltreff. Hier können Sie an Veranstaltungen teilnehmen. Sie werden beraten oder finden einfach einen Ort zum Austausch. Mehr Informationen gibt es online auf der [Webseite](#) des Treffs.

**Wohnen Sie im Konradviertel?**

**Stadtteiltreff Konradviertel**

Adresse: [Oberer Taubentalweg 65](#), 85055 Ingolstadt



Telefon: [+49 \(0\) 84130545830](tel:+49(0)84130545830) oder [+49 \(0\) 84130545839](tel:+49(0)84130545839)

Im Konradviertel finden ebenfalls viele Veranstaltungen und Kurse statt. Ob jung oder alt, es gibt Angebote für jeden. Die genauen Angebote und Öffnungszeiten stehen auf der [Webseite](#) des Stadtteiltreffs.

## Café International

Adresse: Stadttheater Ingolstadt – Foyer Werkstattbühne, [Schlosslände 1](#), 85049 Ingolstadt  
Öffnungszeiten: Montag und Mittwoch, 15:00 Uhr – 17:30 Uhr (in den Ferien geschlossen)

### Wichtiger Hinweis:

Im Sommer 2024 findet das Café International an anderen Orten statt. Vom 29.07. bis 14.08. und vom 02.09. bis 11.09.2024 ist das Café im Bürgerhaus zu finden. [Flyer-Bürgerhaus Neuburger Kasten -Sommer.pdf](#)

## Was ist das Café International?

Das [Café International](#) ist ein Treffpunkt für Menschen aus verschiedenen Kulturen. Es ist ein Ort, an dem sich alle willkommen fühlen. Egal ob Männer oder Frauen, ob jemand hier geboren ist oder aus einem anderen Land kommt – alle sind herzlich eingeladen.

Menschen kommen hier zusammen, um:

- sich auszutauschen,
- gemeinsam Zeit zu verbringen,
- Beratung zu erhalten,
- neue Freunde zu finden.

Es gibt auch [spezielle Treffen](#), bei denen besondere Ausflüge oder Projekte gemacht werden. Diese finden einmal im Monat statt.

## Bürgerhaus - Mehrgenerationenhaus der Stadt Ingolstadt

- Kreuzstraße 12 (Bürgerhaus Alte Post)
- Fechtgasse 6 (Bürgerhaus Neuburger Kasten)  
Telefon: [+49 \(0\) 8413052800](tel:+49(0)8413052800) oder [+49 \(0\) 8413052830](tel:+49(0)8413052830)  
E-Mail: [buergerhaus@ingolstadt.de](mailto:buergerhaus@ingolstadt.de)

Im Bürgerhaus treffen sich Menschen aller Altersgruppen und Kulturen. Es ist ein Ort, an dem alle willkommen sind. Auf der [Webseite](#) gibt es weitere Informationen.

## IN VIA Bayern e.V. - Lebenswirklichkeit in Bayern

Dieser Verband unterstützt Mädchen und Frauen durch [soziale Angebote und Projekte](#). Die Veranstaltungen richten sich an Frauen und Kinder aller Nationalitäten.

Informationen finde Sie [hier](#).

## Kulturvereine und Verbände

In Ingolstadt gibt es viele Vereine, die kulturelle und soziale Projekte anbieten. Die Integrationsbeauftragte der Stadt arbeitet eng mit dem Migrationsrat und anderen Gremien zusammen, um diese Angebote zu koordinieren.


Eine Liste der Kulturvereine in Ingolstadt finden Sie auf der [Webseite](#) der Stadt.

## Probleme in der Familie

### Probleme in der Familie

Sie haben große Probleme in der Familie? Sie haben schlimmen Streit mit Ihren Kindern? Rufen Sie hier an.


Elterntelefon (anonym, kostenlos):

 [0800/1110550](tel:0800/1110550)


 [www.nummergegenkummer.de](http://www.nummergegenkummer.de)

Hat Ihr Kind große Probleme? Manchmal ist es einfacher, mit einer fremden Person zu sprechen. Hier findet Ihr Kind Hilfe.

**Kinder- und Jugendtelefon** (anonym, kostenlos):

 [116 111](tel:116111)

 [www.nummergegenkummer.de](http://www.nummergegenkummer.de)

 [www.116111.eu](http://www.116111.eu)


## Unterstützung, Beratung und Hilfe bei (drohender) Zwangsverheiratung

### Unterstützung, Beratung und Hilfe bei (drohender) Zwangsverheiratung und Gewalt im Namen der Ehre

**Terre des femmes** hat eine Elternbroschüre in acht Sprachen herausgebracht und ermutigt Eltern vor allem das Wohl und das Glück der Kinder im Auge zu behalten.


Die Broschüre erklärt Rechte und Begrifflichkeiten. Sie klärt religiöse Vorurteile auf und weist vor allem auf die Gefahr der Gewalt in der Ehe hin.

Die Broschüre gibt es in den Sprachen Deutsch, Englisch, Französisch, Türkisch, Kurdisch, Arabisch, Romanes und Farsi:

 [TERRE DES FEMMES – Menschenrechte für die Frau e.V.: Elternbroschüre „Starke Familien haben starke Töchter“ in acht Sprachen \(frauenrechte.de\)](http://www.terredesfemmes.de)

Bundesweite Hilfestellung bietet **Papatya - Koordinierungsstelle gegen Verschleppung**. Sie richtet sich direkt an betroffene Mädchen und das Umfeld, wie zum Beispiel Freundinnen.

Das bundesweite Hilfetelefon für Frauen

 [+49 \(0\) 8000116016](tel:+49(0)8000116016)

 täglich 24 Stunden in 17 Sprachen kostenfrei und auf Wunsch anonym.

Beantwortet Fragen und gibt konkrete Hilfestellung. Am Telefon, im Internet und im Chat:

 [www.hilfetelefon.de](http://www.hilfetelefon.de)

Ebenso hilft das **bundesweite Hilfetelefon Männer**

 [+49 \(0\) 8001239900](tel:+49(0)8001239900)

Montag bis Freitag – kostenfrei und auf Wunsch anonym, da auch Männer von Zwangsheirat betroffen sein können.

 [www.maennerhilfetelefon.de](http://www.maennerhilfetelefon.de)

## Unterstützung für Kinder und Jugendliche

Wenn es zu Hause Konflikte und vielleicht auch Gewalt gibt, brauchen Kinder und Jugendliche Hilfe.

In Deutschland ist jedem - auch Eltern - verboten, Kinder und Jugendliche


- körperlich oder seelisch zu misshandeln oder
- sexuell zu belästigen und zu missbrauchen.

Die Beratung ist kostenlos und die Kinder und Jugendlichen können anonym bleiben. Auch Familienmitglieder oder Freundinnen und Freunde können sich melden.


Beratung

### **Nummer gegen Kummer - Kinder- und Jugendtelefon**

Telefonische Beratung bei Problemen in der Familie, Schule, mit Freunden, bei Depression, Mobbing, Missbrauch, Sucht u.ä. Kostenlos und anonym, auch Online-Beratung.

 [116 111](tel:116111)

 [www.nummergegenkummer.de](http://www.nummergegenkummer.de)

 Montag - Samstag 14:00 - 20:00 Uhr

## Jungen in Not

### **Diakonie Ingolstadt**


#### **Beratungsstelle, offene Jugendarbeit**


[Schrannenstr. 5](#)

85049 Ingolstadt

 [0841/93 30 90](tel:0841933090)

 [info@dw-in.de](mailto:info@dw-in.de)

 Montag - Freitag: 8:00 - 12:00 Uhr

 Montag - Donnerstag: 13:00 - 16:00 Uhr

## Unterstützung für Männer und Jungen

## Unterstützung für Männer und Jungen

## Tipps bei Stress und drohendem Kontrollverlust

Anlässlich der Corona-Krise wurde ein Merkblatt für Männer unter Druck geschrieben. Die Tipps im Merkblatt eignen sich aber auch für andere Stress- und Krisensituationen. Sie helfen, eigenen Kontrollverlust und Gewalt gegenüber anderen Personen zu vermeiden.

 [Survival-Kit fuer Maenner unter Druck.pdf](#)

## Kontakte in Deutschland:

Das Bundesforum Männer unterstützt über das Portal [www.maennerberatungsnetz.de](http://www.maennerberatungsnetz.de) die Suche nach Beratung und Hilfemöglichkeiten. Weitere Beratungsstellen für Jungen und Männer, die gewalttätig geworden sind oder Angst haben, gewalttätig zu werden, findest du über die Gewaltberatung des SKM (<https://www.skmev.de/beratung-hilfe/>) oder die BAG Täterarbeit ([www.bag-taeterarbeit.de](http://www.bag-taeterarbeit.de)).

## Männer in Not


**Anonymer Zufluchtsort für Männer mit ihren Kindern, egal aus welcher Kultur, Schicht oder welcher Herkunft.**

### Riposo - Caritas Nürnberg

Melden Sie sich telefonisch oder per E-Mail.



[Obstmarkt 28](#), 90403 Nürnberg (Postadresse)

 [+49 \(0\) 9112354235](tel:+49(0)9112354235)

 [@riposo@caritas-nuernberg.de](mailto:riposo@caritas-nuernberg.de)

 [Männerschutzwohnung Riposo Caritas Nürnberg](#)

### Hilfetelefon Bundesweit: Gewalt an Männern

**kostenlos**  08001239900

Montag bis Donnerstag 08:00 Uhr - 20:00 Uhr, Freitag 08:00 Uhr - 15:00 Uhr

Chatberatungszeiten: Montag bis Donnerstag 12:00 Uhr bis 15:00 Uhr, 17:00 Uhr bis 19:00 Uhr

 [www.maennergewaltschutz.de](http://www.maennergewaltschutz.de)

 [@beratung@maennerhilfetelefon.de](mailto:beratung@maennerhilfetelefon.de)

## Weitere Beratungsstellen:


### MIM

**Münchner Informationszentrum für Männer e.V.**



[Feldmochinger Str. 6](#)

80992 München

 [+49 \(0\) 895439556](tel:+49(0)895439556)



[+49 \(0\) 895439662](tel:+49(0)895439662)

Montag 10:00 - 12:00 Uhr

Dienstag 10:00 - 12:00 Uhr

Mittwoch 12:00 - 14:00 Uhr

Donnerstag 12:00 - 14:00 Uhr

 [@info@maennerzentrum.de](mailto:info@maennerzentrum.de)

## **MIM - Aussenstelle Ingolstadt**

Fachstelle für Täterarbeit

 [+49 \(0\) 17655206002](tel:+49(0)17655206002)

Montag 09:00 Uhr -10.00 Uhr

Mittwoch 09:00 Uhr -10.00 Uhr

Freitag 10:00 Uhr - 12:00 Uhr

## **Selbsthilfegruppen -**

### **Bürgerhaus, Mehrgenerationenhaus der Stadt Ingolstadt**



[Kreuzstr. 12](#) (Bürgerhaus Alte Post)



[Fechtgasse 6](#) (Bürgerhaus Neuburger Kasten)

 [+49 \(0\) 8413052800](tel:+49(0)8413052800) / [+49 \(0\) 8413052830](tel:+49(0)8413052830)

[@buergerhaus@ingolstadt.de](mailto:buergerhaus@ingolstadt.de)

Angebote und nähere Infos: [www.buergerhaus-ingolstadt.de](http://www.buergerhaus-ingolstadt.de)

## **Jungen in Not**


### **Diakonie Ingolstadt**

#### **Beratungsstelle, offene Jugendarbeit**



[Schrannenstr. 5](#)

85049 Ingolstadt

 [+49 \(0\) 841933090](tel:+49(0)841933090)

[@info@dw-in.de](mailto:info@dw-in.de)

Montag 08:00 Uhr - 12:00 Uhr, 13:00 Uhr - 16:00 Uhr

Dienstag 08:00 Uhr - 12:00 Uhr, 13:00 Uhr - 16:00 Uhr

Mittwoch 08:00 Uhr - 12:00 Uhr, 13:00 Uhr - 16:00 Uhr

Donnerstag 08:00 Uhr - 12:00 Uhr, 13:00 Uhr - 16:00 Uhr

Freitag 08:00 Uhr - 12:00 Uhr

### **Hilfe bei Wohnungsproblemen, Hilfe bei drohender Wohnungslosigkeit, Obdachlosenhilfe**


## **Wohnungsprobleme - Zeit zum Handeln**


Wenn Sie Probleme mit dem Vermieter haben oder die Miete oder die Nebenkosten nicht bezahlen können, dann droht Verschuldung oder Kündigung, am Ende Obdachlosigkeit. Warten Sie nicht, bis es zu spät ist! Suchen Sie schnell Hilfe, solange noch die Möglichkeit besteht,


etwas zu ändern. Es gibt unterschiedliche Möglichkeiten für Beratung und Unterstützung.

 Hier finden Sie die [Broschüre "Wohnung behalten"](#).

## Begriffsbestimmung

 Sie haben keine Unterkunft? Sie müssen oder werden auf der Straße übernachten müssen? Dann sind Sie **Obdachlos** und Ihnen muss eine Unterkunft zur Verfügung gestellt werden. Diese Unterkunft muss den Anforderungen an eine menschenwürdige Unterbringung entsprechen. Das Grundrecht auf körperliche Unversehrtheit muss beachtet werden.

 **Wohnungslos** ist, wer nicht über einen mietvertraglich abgesicherten Wohnraum oder entsprechendes Wohneigentum verfügt. Oder wer nur institutionell untergebracht ist.

 Wem der Verlust der Wohnung wegen Kündigung des Vermieters oder einer Räumungsklage bevorsteht, ist **von Wohnungslosigkeit bedroht**.

## Hilfe durch die Kommune

Die Kommune kann Ihnen verschiedene Hilfestellungen geben:

- Wenn Ihnen der Verlust der Wohnung droht,
- und Sie aus eigener Kraft trotz Suche keine neue Unterkunft in Aussicht haben,
- oder Sie aufgrund eines plötzlichen Ereignisses obdachlos geworden sind.

 [Broschüre Wohnung behalten.PDF](#)

## Was muss ich tun?

Im Bereich der Stadt Ingolstadt wohnende, sich aufhaltende und von Obdachlosigkeit bedrohte Menschen

- sollten sich so schnell wie möglich mit der Fachstelle zur Vermeidung von Obdach- und Wohnungslosigkeit der Stadt Ingolstadt in Verbindung setzen
- Sie müssen alles unternehmen, um Ihre bisherige Wohnung zu erhalten oder um eine neue Wohnung zu finden
- sollten im Wohnungsamt der Stadt Ingolstadt zwecks [Wohnberechtigungsschein](#) und/oder [Wohngeld](#) vorsprechen.

## Stadt Ingolstadt - Fachstelle zur Vermeidung von Obdach- und Wohnungslosigkeit

 [Auf der Schanz 39](#)

85049 Ingolstadt

 [0841-305 50 205](#), [-305 50 206](#), [-305 50 207](#)



[0841-305 50 239](tel:0841-30550239)

[@obdachlosenhilfe@ingolstadt.de](mailto:@obdachlosenhilfe@ingolstadt.de)


[www.ingolstadt.de/wohnungslosigkeit](http://www.ingolstadt.de/wohnungslosigkeit)

- Sie haben gerade Ihre Wohnung verloren?
- Sie haben Probleme mit Ihrem Vermieter?
- Sie haben Miet-, oder Energieschulden oder eine Räumungsklage vom Gericht (gelber Brief) erhalten?
- Sie sind schon länger obdachlos und brauchen einen Platz zum Schlafen?

💡 Wenden Sie sich an die Fachstelle zur Vermeidung von Obdach- und Wohnungslosigkeit der Stadt Ingolstadt.

Die Fachstelle unterstützt Sie bei der Klärung der Probleme mit Ihrer Wohnung. Sollten Sie aktuell obdachlos sein, stellt Ihnen die Stadt Ingolstadt einen Schlafplatz zur Verfügung.

💡 **Wichtig: Die Fachstelle vermittelt keine Wohnungen.**

 Zu diesen Sprechzeiten können Sie ohne Terminvereinbarung kommen:

Montag 08.00 Uhr - 09.00 Uhr, 14.00 Uhr - 15.00 Uhr

Dienstag 08:00 Uhr - 09:00 Uhr, 14:00 Uhr - 15:00 Uhr

Mittwoch 08:00 Uhr - 09:00 Uhr

Donnerstag 08:00 Uhr - 09:00 Uhr, 14:00 Uhr - 15:00 Uhr

Freitag 08:00 Uhr - 09:00 Uhr, 11:00 Uhr - 12:00 Uhr

💡 Bringen Sie einen gültigen Ausweis und alle Ihre Unterlagen die aktuelle Wohnsituation betreffend mit.

💡 Sie können aber auch einen separaten Beratungstermin außerhalb der Sprechzeiten vereinbaren.

💡 Wenn Sie weder Deutsch noch Englisch sprechen, bringen Sie bitte einen Übersetzer mit.

## Wichtige Ansprechpartner

### Mieterverein Ingolstadt und Umgebung e.V.

📍 [Mauthstraße 2](#)

85049 Ingolstadt

☎ [0841 17744](tel:084117744)



[0841 17734](tel:084117734)

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

[www.mieterverein-ingolstadt.de](http://www.mieterverein-ingolstadt.de)

Hier müssen Sie Mitglied sein oder werden und eine Gebühr bezahlen.

## Wer kann Mitglied werden?

Mitglied kann jeder Wohnungs-Mieter werden. Mieter ist, wer den Mietvertrag abgeschlossen oder unterschrieben hat. Es kann nur eine Person Mitglied werden. Die Gebühren für die Mitgliedschaft können Sie auf der Homepage einsehen.

## Wie werde ich Mitglied?

Am einfachsten geht es mit dem Online-Beitritt. Oder Sie kommen während unserer Bürozeiten in unsere Geschäftsstelle in die Mauthstraße 2. Dort können Sie die Beitrittserklärung ausfüllen.

## Was bekomme ich dafür?

Unsere erfahrenen Rechtsberater und Rechtsanwälte beraten Sie kostenlos in allen Fragen des Mietrechts:


- Betriebskostenabrechnungen
- Wohnungsmängel
- Mieterhöhung
- Mietvertrag
- Vermieterkündigung
- Mietkaution
- Schönheitsreparaturen
- Mieterzeitung: Außerdem erhalten Sie die Mieterzeitung als Online-Ausgabe oder klassisch in Papierform.
- Miet-Rechtsschutzversicherung: Eine starke Rechtsschutzversicherung hilft Ihnen beim manchmal notwendigen Gang zum Gericht.
- Informations- und Öffentlichkeitsarbeit: Wir halten Vorträge. Über unseren Landes- und Bundesverband nehmen wir Einfluss auf die Politik.

## Es gibt außerdem Möglichkeiten für weitere Unterstützung:

### Straßenambulanz St. Franziskus


 [Moritzstr. 2](#)

85049 Ingolstadt

 [0841 14 28 784](tel:0841_14_28_784)

 [@bruder-martin-ambulanz@web.de](mailto:bruder-martin-ambulanz@web.de)

 [www.strassenambulanz-ingolstadt.de](http://www.strassenambulanz-ingolstadt.de)

 **Öffnungszeiten:**

Montag bis Freitag 09.00 Uhr - 17.00 Uhr


In der Straßenambulanz erhalten Sie günstiges Essen, können duschen und Wäsche waschen. Sie erhalten medizinisch-pflegerische Versorgung und werden in vielen Bereichen unterstützt.

### Villa Johannes - Caritas-Kreisstelle Ingolstadt



 [Gaimersheimer Straße 15 ½](#)

85057 Ingolstadt

 [0841 309-177](tel:0841309177)



[0841 309-179](tel:0841309179)

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

 <http://www.villa-johannes.de>

 **Öffnungs- und Sprechzeiten:**

Montag 08:00 Uhr - 16:00 Uhr

Dienstag 08:00 Uhr - 16:00 Uhr

Mittwoch 08:00 Uhr - 16:00 Uhr

Donnerstag 08:00 Uhr - 16:00 Uhr


Freitag 08:00 Uhr - 13:30 Uhr

Die Villa Johannes ist eine Tagesstätte für suchtkranke Menschen. Dort erhalten Sie ein günstiges Frühstück und Mittagessen, Beschäftigungsangebote sowie praktische Hilfen wie zum Beispiel die Nutzung von Waschmaschinen. Sie erhalten außerdem Beratung und Unterstützung rund um das Thema „Sucht“.

## **Café NeuHaus - SkF Ingolstadt e.V.**


 [Schrannenstr. 1a](#)

85049 Ingolstadt

 0841 93755-0

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

 [www.skf-ingolstadt.de/cafe-neuhaus](http://www.skf-ingolstadt.de/cafe-neuhaus)

 **Öffnungszeiten**

Montag 09:00 Uhr - 11:30 Uhr, 13:00 Uhr - 17:00 Uhr

Dienstag 09:00 Uhr - 11:30 Uhr, 13:00 Uhr - 17:00 Uhr

Mittwoch 09:00 Uhr - 11:30 Uhr, 13:00 Uhr - 17:00 Uhr

Donnerstag 09:00 Uhr - 11:30 Uhr, 13:00 Uhr - 17:00 Uhr

Freitag 09:00 Uhr - 11:30 Uhr, 13:00 Uhr - 17:00 Uhr

Das Café NeuHaus bietet allen Frauen, die bald ihre Wohnung verlieren oder akut wohnungslos sind und auf der Straße leben, einen geschützten Ort.

Hier finden Sie Beratung, Austausch, Ruhe und Unterstützung. Von Frauen für Frauen.


Sie können nicht nur Kaffee trinken und Kuchen essen, sondern auch Wäsche waschen, Post empfangen oder sich beraten lassen. Die Mitarbeiterinnen des Cafés unterstützen auch bei Behördenangelegenheiten.

[Flyer Frauencafe](#)

## **Bahnhausmission Ingolstadt Hauptbahnhof**

 [Bahnhofstr. 8](#)

Hauptbahnhof / Bahnsteig 1  
85051 Ingolstadt


 [0841 309-500](tel:0841309500)



[0841 309-509](tel:0841309509)

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

[www.bahnhofsmission.de](http://www.bahnhofsmission.de)

 **Öffnungszeiten:**


Montag 09.00 Uhr - 17.00 Uhr  
Dienstag 09.00 Uhr - 17.00 Uhr  
Mittwoch 09.00 Uhr - 17.00 Uhr  
Donnerstag 09.00 Uhr - 17.00 Uhr  
Freitag 09.00 Uhr - 17.00 Uhr

Samstag und, Sonntag **geschlossen**.

Auch an gesetzlichen Feiertagen, ebenso am 24. und 31. 12. **geschlossen**.

Die Bahnhofsmission hilft, wenn Sie

- erschöpft sind.
- hungrig oder durstig sind.
- verletzt sind, krank oder schwach.
- etwas bedrückt und Sie Beistand oder Rat suchen.
- einen Moment der Besinnung brauchen, mit sich oder mit Ihrem Glauben.
- keinen Platz finden, um Ihr Kind zu wickeln oder zu stillen.
- Ihre Kleidung aufgrund eines Missgeschicks ramponiert haben.
- dringend telefonieren müssen.
- keinen Schlafplatz haben.
- bestohlen wurden.

 Außerdem bietet die Bahnhofsmission Reisebegleitung auf Regionalstrecken innerhalb Bayerns.

**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@aerztderwelt.org](mailto:info@aerztderwelt.org)

 [www.aerztderwelt.org](http://www.aerztderwelt.org)