

Inhaltsverzeichnis

Beratungsstellen und Hilfsangebote	2
breastcare App	4
MMM - Malteser Migranten Medizin - Malteser Medizin für Menschen ohne Krankenversicherung	4

Beratungsstellen und Hilfsangebote

Hilfetelefon Gewalt gegen Frauen

 [+49 \(0\) 8000116016](tel:+4908000116016)

 www.hilfetelefon.de

Das Hilfetelefon Gewalt gegen Frauen berät deutschlandweit betroffene Frauen. Die Beraterinnen beraten zu allen Formen von Gewalt gegen Frauen. Sie brauchen Hilfe an Ihrem Wohnort? Dann vermitteln die Beraterinnen Sie an geeignete Einrichtungen vor Ort. Auch eine Onlineberatung ist über die Website möglich. Die Gespräche sind vertraulich. Sie möchten anonym bleiben? Das ist kein Problem. Sie müssen keine persönlichen Daten am Telefon sagen. Das gilt auch auf der Webseite. Wenn Sie Hörprobleme haben, dann können Sie über die Website einen Dolmetscherdienst buchen. Dies kostet Sie nichts. Das Gespräch mit den Beraterinnen wird in deutsche Gebärdensprache übersetzt. Auch in die Schriftsprache kann übersetzt werden. Über Dolmetscherinnen ist eine Beratung in vielen Sprachen möglich.

Frauenberatung bei Gewalt und Bedrohung

Frauenberatungs-/ BISS Beratungs- und Interventionsstelle für die Polizeiinspektion
Cloppenburg/Vechta

 [Mühlenstr. 51, 49661 Cloppenburg](#)

 [+49 \(0\) 4471930830](tel:+4904471930830)

 [@frauenberatung@drk-cloppenburg.de](mailto:frauenberatung@drk-cloppenburg.de)

Diese Beratung ist für Frauen jeden Alters, jeder Kultur und jeder sexuellen Orientierung. Die finden hier professionelle und frauenspezifische Unterstützung. Die Beratung erfolgt von Frauen für Frauen und kann telefonisch, persönlich oder auch anonym erfolgen.

Weisser Ring

 Opfer-Telefon: [116006](tel:116006) (bundesweit kostenfrei)

 [@info@weisser-ring.de](mailto:info@weisser-ring.de)

 Onlineberatung: www.weisser-ring.de

Der Weisse Ring hilft Opfern, aus misslichen Situationen herauszufinden. Dies geschieht durch persönliche Betreuung sowie auch durch emotionale und finanzielle Unterstützung. Sie begleiten Betroffene zu Gerichts- und Behörden Terminen und stehen Ihnen zur Seite. Sie helfen bei der Durchsetzung des Gewaltschutzgesetzes und zeigen, welche rechtlichen Mittel es gibt. Sie unterstützen mit Hilfchecks für eine anwaltliche und psychotraumatologische Erstberatung.

Der Familienratgeber

 www.familienratgeber.de

Die Aktion Mensch veröffentlicht einen Familienratgeber. Der Familienratgeber richtet sich an Menschen mit Behinderungen. Und an ihre Familien. Er bietet Informationen und Adressen. Es gibt auch eine Webseite. Dort finden Sie wichtige Informationen zum Thema Leben mit Behinderung. Diese Informationen gibt es in einfacher und leichter deutscher Sprache: Von der Schule, über den

Beruf, Freizeit, Barrierefreiheit, Rechte, Wohnen, Beratung, Kranken- und Pflegeversicherung und vieles mehr.

Caritas-Beratungsstelle für Eltern, Kinder und Jugendliche

📍 [Neuer Markt 30, 49377 Vechta](#)
📍 Außenstelle Damme: [Kirchplatz 18, 49401 Damme](#)
☎ [+49 \(0\) 44418707690](tel:+49044418707690)
@ beratungsstelle@caritas-sozialwerk.de

Eltern, Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene, die Probleme mit Ihrem Umfeld oder sich selbst haben, finden hier Unterstützung. Ebenso Mitarbeitende, die in Einrichtungen mit Kindern und Jugendlichen arbeiten.

Suchtberatungsstelle Vechta

📍 [Dominikanerweg 8, 49377 Vechta](#)
📍 Außenstelle Damme: im Haus der Caritas, Kirchplatz 19, 49401 Damme
☎ [+49 \(0\) 44416533](tel:+49044416533)
@ suchtberatung@skm-vechta.de
🌐 www.skm-vechta.de

Die Beratungsstelle Vechta bietet allen Bürgern und Bürgerinnen im Landkreis Vechta Rat und Hilfe bei Fragen rund um das Thema Sucht. Sie kennen sich aus mit der Behandlung von Suchtproblemen und können Betroffenen und den Angehörigen folgende Leistungen anbieten:

- Information und Beratung, auch per Mail oder Chat
- Vermittlung in Entgiftungsbehandlungen
- Vermittlung in Selbsthilfegruppen
- Vermittlung in ambulante und stationäre Therapie
- Online-Beratung

Hilfetelefon Schwangere in Not

☎ [+49 \(0\) 8004040020](tel:+4908004040020)
🌐 <https://www.hilfetelefon-schwangere.de/>

Wenn die Schwangerschaft zur Herausforderung wird, sind die Beraterinnen vom Hilfetelefon Schwangere in Not für Sie da.

Schwangere, ihr direktes Umfeld und auch Fachkräfte können sich vor und nach der Geburt rund um die Uhr an die Beraterinnen wenden, die passende Hilfsangebote kennen. Die Beraterinnen unterstützen Sie unabhängig von Geschlecht, Herkunft, Glaube, sexueller Orientierung und sexueller Identität. Die Hilfe ist:

- anonym,
- kostenfrei und
- rund um die Uhr

Frauen- und Kinderschutzhaus

Schutz und Hilfe für Frauen mit Kindern, die Gewalt erleben.

SKF Vechta - 24 Stunden Telefon

 [+49 \(0\) 444183838](tel:+49(0)444183838)

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

MMM - Malteser Migranten Medizin - Malteser Medizin für Menschen ohne Krankenversicherung

In der Malteser Medizin für Menschen ohne Krankenversicherung (kurz MMM) finden neben Menschen ohne gültigen Aufenthaltsstatus auch generell Menschen ohne Krankenversicherung einen Arzt, der die Erstuntersuchung und Notfallversorgung bei plötzlicher Erkrankung, Verletzung oder einer Schwangerschaft übernimmt.

Da viele Patienten weder eine Praxis noch ein Krankenhaus aufsuchen wollen, helfen die Malteser unter Wahrung der Anonymität. Vernetzungen und Kooperationen mit Kirchen, Verbänden und Vereinen ermöglichen weitere Hilfe.

Sprechstunde:

Dienstag: 10 Uhr bis 12 Uhr (außer Feiertage)

Kontakt:

Malteser Migranten Medizin

 Johannisstraße 91, 49074 Osnabrück

 [0541/3410](tel:05413410)

 [0541/505220](tel:0541505220) (außerhalb der Sprechstunde)

 [Malteser Migranten Medizin](#)