

Inhaltsverzeichnis

Beratungsstellen und Hilfsangebote	2
Der Familienratgeber	2
breastcare App	2
Beratungs- und Untersuchungsstelle für HIV, AIDS und SEXUELL ÜBERTRAGBARE INFEKTIONEN (STI)	3
Prostituiertenschutzgesetz (ProstSchG)	4
Tuberkulosefürsorge	5
Beratungsstelle für Menschen mit Behinderung	6
Belehrungen nach dem Infektionsschutzgesetz über den Umgang mit Lebensmitteln	7
Suchtberatung	8
Sozialpsychiatrischer Dienst	9
Kinder- und Jugendgesundheitsdienst - Beratungsstelle für Bewegung und Wahrnehmung	10
Hilfe für Psychologische Notfälle	11
Hilfe bei Psychologischen Notfällen für Kinder und Jugendliche	12

Beratungsstellen und Hilfsangebote

Der Familienratgeber

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 über:

- der Schule
- den Beruf
- die Freizeit
- die Barrierefreiheit
- die Rechte
- das Wohnen
- die Beratung
- die Krankenversicherung
- die Pflegeversicherung

und vieles mehr.

 [Familienratgeber](#)

 [Caritas Oberhausen](#)

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 [hier](#).

Beratungs- und Untersuchungsstelle für HIV, AIDS und SEXUELL ÜBERTRAGBARE INFEKTIONEN (STI)

Die Beratung ist für Sie kostenlos, anonym und vorurteilsfrei.

Wir beraten Sie zu den Themen:

- HIV, Aids und weiteren sexuell übertragbaren Infektionen
- die Übertragungswege und die Schutzmöglichkeiten (zum Beispiel Kondomgebrauch oder PrEP)
- die Sexualität und Ihre sexuelle Gesundheit

Die Beratung ist an Ihre Fragen und individuellen Bedürfnissen angepasst.

Die Beratung kann so erfolgen:

- persönlich
- per Telefon
- per E-Mail

Nehmen Sie gerne den Kontakt zu uns auf.

Zudem ist die Untersuchung kostenfrei, vertraulich und anonym auf HIV und sexuell übertragbaren Infektionen wie:

- Syphilis
- Chlamydien
- Gonokokken (Tripper)

Einen Termin können Sie per Telefon oder Online vereinbaren.

 [02088252597](tel:02088252597)

Die Beratung kann in Deutsch und Englisch erfolgen.

Für andere Sprachen schreiben Sie uns gerne eine E-Mail an sti@oberhausen.de.

KONTAKT

Die Beratungsstelle und die Untersuchungsstelle für HIV, Aids und STI

 Tannenbergr. 11-13

Raum 0.06
46045 Oberhausen

 [02088252597](tel:02088252597)

@sti@oberhausen.de

[Online Terminvereinbarung](#)

Prostituiertenschutzgesetz (ProstSchG)

Seit dem 01.07.2017 ist das Prostituiertenschutzgesetz (ProstSchG) in Kraft getreten.

Das Ziel des ProstSchG ist:

- der Schutz von den Menschen, die in der Prostitution tätig sind,
- die Stärkung des Selbstbestimmungsrechts,
- der Schutz der Gesundheit,
- die Bekämpfung der Kriminalität und des Menschenhandel
- die Bekämpfung der Gewalt, der Zuhälterei und der Ausbeutung von Prostituierten

Das Gesetz führt zum ersten Mal die Vorgaben für den Betrieb eines Prostitutionsgewerbes ein. Es gilt für alle sexuellen Dienstleistungen, wie zum Beispiel Tantra-Massagen oder Escort.

Was ist bei der Anmeldepflicht und bei der Erlaubnispflicht zu beachten:

Das Gesetz sagt: Die Prostituierten müssen sich anmelden und sich gesundheitlich beraten lassen. Es wird eine Erlaubnis gebraucht, um ein Prostitutionsgewerbe zu betreiben.

Wenn sich die Prostituierten anmelden, gibt es ein Gespräch mit vielen Informationen und einer Beratung. Der Kontakt mit den Behörden hilft, damit sie ihre Rechte und Ihre Pflichten gut verstehen.

Das Anmeldeverfahren:

Die gesundheitliche Beratung findet durch den Bereich Gesundheit statt und ist kostenlos. Dann wird eine Bescheinigung ausgestellt. Danach findet die Anmeldung beim Bereich "Bürgerservice, Öffentliche Ordnung" mit der Bescheinigung der gesundheitlichen Beratung statt.

Die gesundheitliche Beratung muss vor der ersten Anmeldung der Tätigkeit stattgefunden haben.

Nach der gesundheitlichen Beratung haben die Prostituierten im Alter

- ab 21 Jahren mindestens alle 12 Monate
- unter 21 Jahren mindestens alle 6 Monate

eine erneute gesundheitliche Beratung wahrzunehmen.

Die Themen der gesundheitlichen Beratung sind:

- die Krankheitsverhütung
- die Empfängnisregelung

- die Schwangerschaft
- die Risiken des Alkoholgebrauchs und des Drogengebrauchs

Die gesundheitliche Beratung findet in einem vertraulichen Gespräch statt. Bei Bedarf und nur mit beidseitiger Zustimmung kommt ein Sprachmittler zum Einsatz.

Die Bescheinigung:

Nach der Beratung erhalten Sie eine Bescheinigung über die gesundheitliche Beratung. Diese ist für Anmeldung bei dem Bereich "Bürgerservice, Öffentliche Ordnung" erforderlich.

Auf Wunsch kann diese Bescheinigung auf den Alias-Namen oder Arbeits-Namen ausgestellt werden.

 Bitte vereinbaren Sie telefonisch einen Termin.

 Olga Reingruber

 [Tannenbergr. 11-13, 46045 Oberhausen](#), Zimmer 0.09

 [02088252204](tel:02088252204)

Fax [02088255330](tel:02088255330)

[@olga.reingruber@oberhausen.de](mailto:olga.reingruber@oberhausen.de)

Tuberkulosefürsorge

Was ist die Zielgruppe:

- Alle Bürger, die Fragen zur Tuberkulose (TBC) haben.
- Personen, die an einer Tuberkulose erkrankt sind oder waren.
- Personen, die Kontakt zu Tuberkulosekranken haben oder hatten.

Welche Angebote gibt es:

- Die Medizinische Beratung und Aufklärung über die Krankheit Tuberkulose
- Längerfristige Patientenbetreuung nach der Erkrankung
- Röntgenuntersuchungen und Laboruntersuchungen
- Intensive Beratung über die Verhaltensweisen und die Lebensführung bei Tuberkulose
- Alle Beratungen und Untersuchungen sind kostenlos.

ANSPRECHPARTNER

Melanie Kothe

 [+49 \(0\) 2088252867](tel:+49(0)2088252867)

@melanie.kothe@oberhausen.de
Zimmer0.36

Vanessa Schulz
 [+49 \(0\) 2088252320](tel:+49(0)2088252320)

@vanessa.schulz@oberhausen.de
Zimmer: 0.25



Montag
08:30 bis 12:00 Uhr
13:30 bis 15:00 Uhr
Dienstag
08:30 bis 12:00 Uhr
13:30 bis 15:00 Uhr
Mittwoch
08:30 bis 12:00 Uhr
13:30 bis 15:00 Uhr
Donnerstag
08:30 bis 12:00 Uhr
13:30 bis 15:00 Uhr
Freitag
08:30 bis 12:00 Uhr

DIENSTGEBÄUDE
[Tannenbergstraße 11-1346045 Oberhausen](#)

Beratungsstelle für Menschen mit Behinderung

Beratung zu den Themen:

- Schwerbehindertenangelegenheiten
- die Pflegeversicherung
- die Eingliederungshilfe
- die Hilfsmittelversorgung
- die Wohnberatung
- die Therapiemöglichkeiten und Fördermöglichkeiten
- Freizeitangebote
- Finanzielle Hilfen
- die Teilhabe am Leben in der Gesellschaft
- das Persönliche Budget
- die Begleitende Unterstützung
- die Vermittlung von den Kontakten zu den Selbsthilfegruppen, den Verbänden, den Vereinen und
- den sonstigen Leistungsanbietern

- die Hilfe bei der Suche nach den geeigneten Kurzzeitpflegeplätzen und den Wohnstättenplätzen

Die Angebote sind kostenlos und für alle Altersgruppen.

Eine Beratung erfolgt in der Beratungsstelle oder im Rahmen eines Hausbesuches.

Ansprechpersonen

 Kirsten Habers

 [02088256181](tel:02088256181)

 behindertenberatung@oberhausen.de

Zimmer: 0.32

 Peter Hillebrand

 [02088256116](tel:02088256116)

 behindertenberatung@oberhausen.de

Zimmer: 0.31

 Tannenbergr. 11-13 46045 Oberhausen



Montag:

08:00 Uhr bis 15:00 Uhr

Dienstag:

08:00 Uhr bis 15:00 Uhr

Mittwoch:

08:00 Uhr bis 15:00 Uhr

Donnerstag:

08:00 Uhr bis 15:00 Uhr

Freitag:

08:00 Uhr bis 12:00 Uhr

Um eine telefonische Terminabsprache wird gebeten.

Telefonisch erreichbar von Montags bis Freitags ab 07:30 Uhr.

Belehrungen nach dem Infektionsschutzgesetz über den Umgang mit Lebensmitteln

Personen, die eine berufliche/gewerbliche Tätigkeit aufnehmen wollen, bei der sie mit offenen, unverpackten Lebensmitteln in Berührung kommen, benötigen eine Infektionsschutzbescheinigung Diese Bescheinigung darf nicht älter als drei Monate sein. Dies ist unter anderem im Bereich der Gastronomie, in Bäckereien und in allen Lebensmittelverarbeitenden Betrieben sowie in Kindergärten, Krankenhäusern und Altenheimen der Fall.

Die Belehrung erfolgt nach § 42 und § 43 des Infektionsschutzgesetzes.

Für weitere Informationen:

ANSPRECHPARTNERINNEN

 [+49 \(0\) 2088252252](tel:+49(0)2088252252) oder [+49 \(0\) 2088252959](tel:+49(0)2088252959)

 @ifSG-Belehrungen@oberhausen.de

ERREICHBARKEITEN

Montag

10:00 - 12:00 Uhr und 13:30 - 15:00 Uhr

Dienstag

10:00 - 12:00 Uhr

Mittwoch

10:00 - 12:00 Uhr und 13:30 - 15:00 Uhr

Donnerstag

10:00 - 12:00 Uhr

Freitag

geschlossen

 [Tannenbergsstraße 11 - 1346045 Oberhausen](#)

Zimmer: 0.40

Suchtberatung

Die Suchtberatung bietet die passenden Beratungs- und Betreuungsangebote an. Es gibt Angebote über Suchtprävention, legale und illegale Substanzen.

Das Kompetenzzentrum "Suchtberatung" kann eine gute Qualität bieten.

Dazu gehören auch Leute vom Fach wie zum Beispiel:

- die Suchttherapeuten
- die Sozialtherapeuten für den Bereich Sucht
- die Sozialarbeiter
- die Sozialpädagogen

So können sie uns erreichen:

 [Dorstener Str. 52](#)

Mit den öffentlichen Verkehrsmitteln:

Haltestelle: MAN Turbo

Straßenbahnlinie: 122

Buslinie: 122, 90, 95, 96

Nach dem Verlassen der Trasse begeben Sie sich auf die Dorstener Straße. Sie erreichen uns nach 5 Minuten auf der rechten Straßenseite.

SpDi/Gesundheitsamt:

[Tannenbergstraße 11-13](#)

Mit den öffentlichen Verkehrsmitteln:

Haltestelle: Hauptbahnhof

Sozialpsychiatrischer Dienst

Der Sozialpsychiatrische Dienst der Stadt Oberhausen gibt Rat und Hilfestellungen bei psychischen Störungen und Erkrankungen.

Die Zielgruppen sind:

- die Menschen mit psychischen Erkrankungen
- die Menschen, die aufgrund ihrer Störung andere Dienste oder Einrichtungen nicht in Anspruch nehmen können
- die Angehörigen
- die Institutionen

Die Angebote des sozialpsychiatrischen Dienstes:

- die Früherkennung und die Kontaktaufnahme
- Klärung der Situation in Form von Beratungsgesprächen
- die Hausbesuche bei Bedarf
- Unterstützung bei der Einleitung medizinischer und therapeutischer Maßnahmen (zum Beispiel Tagesklinik, Reha etc.)
- Hilfsangebote nach Beendigung des stationären Aufenthaltes um Krankheitsrückfälle zu vermeiden (zum Beispiel Stabilisierungsangebot)
- Beratung für Angehörige
- die Unterstützung bei der Wiedereingliederung in die Gemeinschaft
- Informationen über betreute Wohnformen und Vermittlung in betreute Wohnformen (stationär/ambulant)

[@sozialpsychiatrie@oberhausen.de](mailto:sozialpsychiatrie@oberhausen.de)

[☎ +49 \(0\) 2088252804](tel:+49(0)2088252804)

ERREICHBARKEIT

Montag

09.00 Uhr bis 11.00 Uhr

14.00 Uhr bis 15.00 Uhr

Dienstag

09.00 Uhr bis 11.00 Uhr

14.00 Uhr bis 15.00 Uhr

Mittwoch

09.00 Uhr bis 11.00 Uhr

14.00 Uhr bis 15.00 Uhr

Donnerstag

09.00 Uhr bis 11.00 Uhr

14.00 Uhr bis 15.00 Uhr

Freitag

09.00 Uhr bis 11.00 Uhr

Kinder- und Jugendgesundheitsdienst - Beratungsstelle für Bewegung und Wahrnehmung

Wir können Ihnen helfen, wenn Sie Probleme mit Ihrem Kind haben:

- Stolpern, Fallen und Anecken
- findet schwer sein Gleichgewicht
- ist sehr unruhig und kann sich nicht entspannen
- kann sich schlecht konzentrieren
- kann schnell abgelenkt werden
- sagt, dass er sich nicht gut fühlt
- ist aggressiv anderen Kindern gegenüber
- vermeidet Körperkontakt

Für wen ist das Angebot?

Das Angebot ist für

- die Kinder und die Jugendliche, die nicht gut sehen und sich nicht richtig bewegen können.
- die Kinder und die Jugendliche, die auffällig sind im Lernen und Sozialverhalten.
- die Eltern und andere Personen, die mit den Betroffenen zu tun haben.
- die Pädagogen, die Therapeuten und medizinische Fachkräfte.

Welche Leistungen bieten wir an?

Wir bieten kostenlose Beratung und Diagnostik für Patienten jeden Alters auch ohne ärztliche Überweisung an.

Wir organisieren Informationsveranstaltungen für Eltern, Erzieher und Lehrer zu den Themen "Motopädie im Alltag".

Wir vermitteln an ambulante Praxen, Kliniken und Einrichtungen (Ergo-, Logo-, Physio- und Psychotherapie).

Wir helfen bei der Suche nach passenden Selbsthilfegruppen und Beratungsstellen. Auch bei der Suche nach Verbänden und anderen Organisationen helfen wir.

Unsere Beratung per Telefon und Terminvergabe findet montags bis donnerstags statt.

 [02088256126](tel:02088256126)

 Nadine Jünemann
(Motopädin/systemische Familienberaterin)

 [Diagnostikraum Motopädie im Souterrain](#)

 [02088256126](tel:02088256126)

 nadine.juenemann@oberhausen.de

Hilfe für Psychologische Notfälle

Was können Anzeichen einer psychischen Erkrankung sein?

- Ihnen geht es nicht gut.
- Sie haben Sorgen.
- Schlechte Erinnerungen oder Gedanken.
- Sie haben Heim-Weh.
- Sie können nicht schlafen.
- Ihre Konzentration ist schlecht.
- Sie haben oft Angst.

Psychische Krankheiten sind Depressionen, Angst-Störungen, Sucht-Krankheiten oder Traumata.

Es gibt Hilfe!

Für psychische Krankheiten gibt es spezielle Ärztinnen und Ärzte (Doktoren). Oder eine Therapeutin oder ein Therapeut.

Sie können auch zu einer Migrations-Beratung gehen. Manche Beraterinnen und Berater können Ihnen auch bei psychischen Problemen und Traumata helfen.

Sie finden auf dieser Seite Angebote, die Sie direkt jetzt kontaktieren können.

Hilfen an jedem Tag und zu jeder Uhrzeit

Telefonseelsorge - Kostenlose Hilfe für alle

Die Telefonseelsorge ist ein kostenloses Hilfsangebot in Deutschland. Sie können dort Hilfe bekommen, wenn Sie:

- Traurig oder einsam sind
- Angst haben
- Probleme mit der Familie haben
- Ihren Job verloren haben
- Andere schwere Probleme haben

Wichtig: Die Hilfe ist kostenlos, anonym und rund um die Uhr verfügbar. Sie können mit der Telefonseelsorgen telefonieren, chatten, per E-Mail schreiben und zu einer Beratungsstelle vermittelt werden.

Telefonseelsorge anrufen

Immer erreichbar - 24 Stunden, 7 Tage die Woche

Telefonnummern (alle drei Telefonnummern sind von der Telefonseelsorge):

 [0800 111 01 11](tel:08001110111)

 [0800 111 02 22](tel:08001110222)

 [116 123](tel:116123)

Alle Anrufe sind kostenlos.
Sie bleiben anonym.
Auch nachts und am Wochenende.

Mit der Telefonseelsorge chatten oder E-Mails schreiben

Wenn Sie nicht telefonieren möchten, können Sie auch schreiben. Die Telefonseelsorge bietet zwei Möglichkeiten der schriftlichen Beratung:

- Chat für sofortige Hilfe
- E-Mail für ausführliche Gespräche

Beide Angebote sind kostenlos und vollständig anonym. Für den Zugang brauchen Sie nur eine E-Mail-Adresse - Ihre persönlichen Daten bleiben geschützt. Im Live-Chat können Sie direkt mit einer Beraterin oder mit einem Berater schreiben und bekommen sofort Antwort. Bei der E-Mail-Beratung schreiben Sie ausführlich über Ihre Sorgen und erhalten innerhalb von 48 Stunden eine persönliche Antwort.

Alle Nachrichten werden sicher verschlüsselt übertragen. Den Zugang zu beiden Angeboten finden Sie auf der Webseite  www.telefonseelsorge.de.

Hilfe bei Psychologischen Notfällen für Kinder und Jugendliche

Es gibt viele Angebote für Kinder und Jugendliche, wenn sie Schwierigkeiten haben. Wir haben dir hier eine Auswahl von Angeboten zusammengefasst, an die du dich wenden kannst.

Krisenchat - Hilfe rund um die Uhr per Chat

Der Krisenchat ist immer erreichbar - 24 Stunden am Tag und 7 Tage die Woche.
Gut ausgebildete Beraterinnen und Berater helfen dir über vertrauliche Textnachrichten.
Der Krisenchat ist kostenlos und ohne lange Wartezeiten.

So funktioniert der Krisenchat:

1. Gehe auf www.krisenchat.de
2. Starte einen Chat
3. Schreibe über deine Probleme
4. Eine Beraterin oder ein Berater antwortet dir schnell

"Nummer gegen Kummer" für Kinder und Jugendliche bis 20 Jahre

Die Beraterinnen und Berater hören dir zu und nehmen deine Sorgen ernst. Du kannst jedes Thema ansprechen.
Das Gespräch ist kostenlos, anonym und vertraulich. Samstags beraten auch junge Berater im Alter von 16-21 Jahren.

 [116 111](tel:116111)

 Montag bis Samstag: 14:00 bis 20:00 Uhr

 www.nummergegenkummer.de

U25 Deutschland - E-Mail-Beratung für junge Menschen in schweren Krisen

U25 ist kostenlos, anonym und hilft dir bei schweren Krisen und bei Suizidgedanken. Du schreibst E-Mails mit den Beraterinnen und Beratern. Sie nehmen sich viel Zeit für ausführliche Gespräche. Nicht immer sind freie Beratungsplätze verfügbar - nutze bei schnellem Hilfebedarf andere Angebote, die du auch auf dieser Seite findest.

 www.u25-deutschland.de und klicke auf "Helpmail schreiben"

JugendNotmail - Professionelle E-Mail-Beratung für Kinder und Jugendliche in schweren Situationen

JugendNotmail ist eine kostenlose Online-Beratung durch ehrenamtliche Expertinnen und Experten. Sie sind ausgebildet in Psychologie und Sozialpädagogik. JugendNotmail ist vertraulich und anonym. Du erhältst einen Nickname. Jugendnotmail versucht dir in 24 bis 48 Stunden, also in maximal 2 Tagen zu antworten. Sie helfen dir mit Beratung zu Themen wie Depression, Selbstverletzung, Gewalt.

 www.jugendnotmail.de klicke auf "Jetzt Starten" und melde dich an.

bke-Onlineberatung - Unterstützung für Jugendliche von 14-21 Jahren

Hier bist du richtig bei kleinen und großen Sorgen, bei Streit oder Ärger mit den Eltern, bei Problemen mit dir selbst, mit Freunden oder in der Schule. Hier bist du richtig bei Liebeskummer und Geheimnissen, die dir auf der Seele brennen. Bei der bke-Jugendberatung findest du viele andere Jugendliche, mit denen du dich austauschen kannst, und erfahrene Beraterinnen und Berater, die dich unterstützen.

In der **Mailberatung** kannst du in Ruhe deine Gedanken und Sorgen schreiben ganz ohne Zeitdruck. Sie antworten dir auf deine erste Anfrage spätestens nach 48 Stunden (werktags). Du bleibst während der Beratung immer bei derselben Fachkraft. Ganz vertraulich und nachlesbar.

 <https://www.bke-beratung.de/jugendberatung/online...> dort kannst du dich registrieren.

In der **Chatberatung** hast du mehrere Optionen sofort und direkt mit dem Beratungsteam in Kontakt zu kommen: Im Live-Chat ohne Registrierung, in der Einzelchatberatung mit Registrierung und im Gruppen- oder Themenchat. In den Gruppen- und Themenchats kannst Du Dich neben den Beraterinnen und Beratern auch mit anderen Jugendlichen austauschen.

 <https://www.bke-beratung.de/jugendberatung/chatte...> hier findest du auch Öffnungszeiten der Chats 