Inhaltsverzeichnis

Beratungsstellen und Hilfsangebote 2

Hilfetelefon Gewalt gegen Frauen 2

Beratung zu Sexualität, Familie, Schwangerschaft und Schwangerschaftskonfliktberatung 2

Beratung bei HIV und sexuell übertragbaren Krankheiten 3

Beratung und Hilfe Seelische Gesundheit 3

breastcare App 4

Beratungsstellen und Hilfsangebote

Hilfetelefon Gewalt gegen Frauen

Das Hilfetelefon Gewalt gegen Frauen hilft Frauen. Die Beraterinnen beraten zu allen Formen von Gewalt gegen Frauen. Sie brauchen Hilfe an Ihrem Wohnort? Dann vermittelten die Beraterinnen Sie an geeignete Einrichtungen vor Ort. Auch eine Onlineberatung ist über die Website möglich.

116016
www.hilfetelefon.de

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:

- Albanisch
- Arabisch
- Bulgarisch
- Chinesisch
- Englisch
- Französisch
- Italienisch
- Farsi/Dari
- Kurmandschi
- Polnisch
- Portugiesisch
- Rumänisch
- Russisch
- Spanisch
- Türkisch
- Ukrainisch
- Vietnamesisch

Beratung zu Sexualität, Familie, Schwangerschaft und Schwangerschaftskonfliktberatung

In Potsdam können Sie sich zu den Themen Sexualität, Familie, Schwangerschaft und Schwangerschaftskonfliktberatung informieren. Bitte nehmen Sie zunächst mit der entsprechenden Einrichtung per Telefon Kontakt auf.

pro familia Potsdam, Deutsche Gesellschaft für Familienplanung, Sexualpädagogik und Sexualberatung
Charlottenstraße 30, 14467 Potsdam

0331860668

DRK Beratungsstelle für Schwangerschaft, Familienplanung und Sexualität
Beyerstraße 8, 14469 Potsdam
03312011891

EJF - Beratungshaus Lindenstraße – Schwangerschaftsberatung
Lindenstraße 56, 14467 Potsdam
03312807320

Caritas Schwangerschaftsberatung
Zimmerstraße 7, 14471 Potsdam
0331710298

Beratung bei HIV und sexuell übertragbaren Krankheiten

In Potsdam kann man sich kostenlos und anonym auf HIV und sexuell übertragbare Infektionen (STI) testen und sich zum Thema Sexualität beraten lassen. Bitte nehmen Sie zunächst mit der entsprechenden Einrichtung per Telefon Kontakt auf.

Beratungsstelle für sexuelle Gesundheit im Gesundheitsamt Potsdam

Berliner Straße 150a, Gebäude P, 14467 Potsdam
03312892377

Arbeitsgemeinschaft Tolerantes Brandenburg - Katte e.V
Jägeralle 29, 14469 Potsdam
0331240190

Aidshilfe Potsdam
Hebbelstraße 3, 14469 Potsdam
033195130851

Beratung und Hilfe Seelische Gesundheit

Die körperliche und seelische Gesundheit sind gleichermaßen wichtig für das Wohlbefinden der Menschen. Hier finden Sie Beratung und Hilfe zu den Themen Seelische Gesundheit und psychischen Störungen.

Online-Wegweiser für weitere Hilfen
www.potsdam.de/wegweiser-seele

Seelsorge
Seelefon: 022871002424 und 01805950951 , 022871002425 (Arabisch, Englisch und Französisch)
Telefonseelsorge: 08001110111 , 08001110222 oder 0800116123
Zum Chat:

www.telefonseelsorge.de

Sozial-Psychiatrischer Dienst
www.potsdam.de/spdi
Behlertstraße 33a, 14467 Potsdam
03312892428 (Montag bis Freitag)
spdi@rathaus.potsdam.de

Psychiatrische Notaufnahme Klinikum Ernst von Bergmann
In der Aue 59 – 61, 14480 Potsdam (täglich 24 Stunden)

Kassenärztlicher Bereitschaftsdienst
116 117

Rettungsdienst
112

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