

Zusammen stark

Wir helfen Ihnen in der Corona-Krise.

Bayerisches Rotes Kreuz Einkaufsdienst

Tel. 0841 933314

mo bis fr von 8.00 Uhr bis 15.00 Uhr

E-Mail: für Gehörlose: einkauf@kvingolstadt.brk.de

Bestellungen werden für den jeweils nächsten Werktag aufgenommen
bei Quarantäne oder für Alleinstehende aus Risikogruppen

Malteser Hilfsdienst e.V.

Ehrenamtlichen Notdienst, der Einkäufe für Senioren und Menschen mit geschwächtem Immunsystem erledigt

Tel. 08421 980755 Stadt und Landkreis Eichstätt

E-Mail: einkaufsdienst.eichstaett@malteser.org

mo bis fr von 8.00 Uhr bis 10.00 Uhr und von 14.00 Uhr bis 15.00 Uhr

Tel: 08421 980756 Stadt Ingolstadt und Umgebung

E-Mail: einkaufsdienst.ingolstadt@malteser.org

mo bis fr von 15.00 Uhr bis 18.00 Uhr

Der Dienst ist, bis auf das Geld für den Wareneinkauf, kostenfrei.

Über die E-Mail Adresse können rund um die Uhr Einkaufswünsche mitgeteilt werden.

Caritas-Kreisstelle Ingolstadt

Tel. 0841 3090 (telefonische, online- und in Einzelfällen auch persönliche Beratung)

mo bis fr von 8.30 Uhr bis 12.00 Uhr

mo bis do von 13.30 Uhr bis 16.00 Uhr

E-Mail: kreisstelle@caritas-ingolstadt.de

Die Allgemeine Sozial und Lebensberatung, die Schuldner- und Insolvenzberatung, die Beratungsdienste für psychische Gesundheit sowie für Menschen mit Suchtproblemen, die Kurberatung, die Migrations- und Flüchtlingsberatung bieten weiterhin Hilfe und Unterstützung an.

Die Online-Beratung ist über folgende Internetseite zu erreichen:

www.caritas.de/hilfeundberatung/onlineberatung/onlineberatung

Weitere Informationen unter: www.caritas-kreisstelle-ingolstadt.de.

GOIN Bereitschaftspraxis

Aktuelle Informationen unter www.goin.info/goin-bereitschaftspraxen/

Ingolstadt ab sofort im Container auf dem Gelände des Klinikums Ingolstadt

Neuburg ab sofort im Marstall, Ottheinrichplatz A 118

Kinderärztliche Bereitschaftsdienst NICHT wie gewohnt in den Räumen der Kinder Bereitschaftspraxis GOIN.

Bitte beachten Sie die aktuellen Informationen unter www.goin.info/goin-bereitschaftspraxen/

Außerhalb und neben den Öffnungszeiten der Bereitschaftspraxis wird die medizinische Versorgung durch den ärztlichen Bereitschafts- bzw. Notdienst ergänzt, der von der KVB organisiert und eingeteilt wird; er ist unter der kostenlosen, deutschlandweiten Telefonnummer **116 117** erreichbar.

Bitte suchen Sie bei Erkrankungen auch weiterhin ihre Arztpraxis auf. Die Versorgung wird auch weiterhin in vollem Umfang gewährleistet.

Klinikum Ingolstadt

Besuche eingeschränkt wieder möglich.

Besuchszeiten täglich von 14.00 Uhr bis 17.00 Uhr unter Einhaltung der Sicherheits- und Hygienemaßnahmen.

Weitere Informationen sowie alle Neuigkeiten unter: www.klinikum-ingolstadt.de

Ilmtalkliniken Pfaffenhofen und Mainburg

Besuche sind eingeschränkt wieder möglich.

Besuchszeiten täglich von 15.00 Uhr bis 18.00 Uhr unter Einhaltung der Sicherheits- und Hygienemaßnahmen.

Weitere Informationen unter: www.ilmtalkliniken.de

Sankt Elisabeth KJF Klinik Neuburg

Patientenbesuche sind zwischen 15.00 Uhr bis 19.00 Uhr wieder möglich. Für jeden Patienten ist zunächst nur ein Besucher pro Tag möglich. Besucher werden gebeten den Haupteingang zu nutzen und einen eigenen Mund-Nasenschutz mitzubringen, der während des gesamten Aufenthaltes in der Klinik getragen werden muss. Besucher werden gemäß des Kabinettsbeschlusses beim Einlass des Krankenhauses durch deren Personalien registriert, um im Infektionsfall eine spätere Nachverfolgung möglich zu machen. Nach der Händedesinfektion steht dem Besuch nichts mehr im Wege. Für die Patienten der Erwachsenenintensivstation und des Infektionsbereiches ist weiterhin kein Besuch möglich.

Weitere Informationen unter: www.sankt-elisabeth-klinik.de

EUTB Oberbayern Nord

Tel. 0841 99476451 (Beratung telefonisch, per E-Mail und Skype)

mo bis fr von 10.00 Uhr bis 14.00 Uhr und nach Vereinbarung

E-Mail: sabine.hoff.eutb@ospe-ev.de und eutb.on@ospe-ev.de

www.teilhabeberatung.de

Soweit die technischen Voraussetzungen bestehen, empfehlen wir zur besseren Terminplanung den Gesprächsbedarf vorab per E-Mail abzustimmen. Ergänzende unabhängige Teilhabeberatung für Menschen mit Einschränkungen und Behinderungen, sowie dem Umgang mit belastenden Bedingungen durch Ausgangsbeschränkung und Quarantäne.

Die Stadt Ingolstadt bietet Informationen und Beratung:

Gesundheitsamt **Tel. 0841 3051430** mo bis fr von 8.00 Uhr bis 18.00 Uhr

Bürgertelefon **Tel. 0841 3051600** mo bis fr von 8.00 Uhr bis 18.00 Uhr

Unternehmer-Hotline: **Tel. 0841 3053003** mo bis do von 9.00 Uhr bis 16.00 Uhr
fr von 9.00 Uhr bis 16.00 Uhr

Weitere Informationen zur wirtschaftlichen Hilfe für Unternehmen: www.ingolstadt-ifg.de/corona

E-Mail für Gehörlose: covid-deaf@ingolstadt.de

Weitere Informationen unter: www.ingolstadt.de/corona

Integrationsfachdienst München-Freising gGmbH mit Außenstelle Ingolstadt

Tel. 0841 1426700

E-Mail: info@ifd-muenchen-freising.de

Gerne können Sie auch auf den Anrufbeantworter sprechen, Sie werden zuverlässig zurückgerufen.

Ziel ist es auch **während der aktuellen Lage** das Beschäftigungsverhältnis von Menschen mit Behinderung zu sichern und sie dauerhaft am Arbeitsleben teilhaben zu lassen.

Umfassende Beratung:

- bei Fragen zur Teilhabe am Arbeitsleben,
- bei Veränderungen am Arbeitsplatz,
- bei Umsetzungen im Betrieb,
- bei Konflikten mit Vorgesetzten und Kollegen,
- bei drohendem Verlust des Arbeitsplatzes,
- bei der Eingliederung ins Arbeitsleben nach Krankheit oder Therapiemaßnahmen

sowie beim Umgang mit der gegenwärtigen Situation.

Hilfe bei der Besorgung von Schutzartikeln

DONAUKURIER und seine Heimatzeitungen

Sie möchten Schutzmasken kaufen oder zum Verkauf anbieten?

Der DONAUKURIER und seine Heimatzeitungen unterstützt im Rahmen der Initiative zur Stärkung des lokalen Handels beim Verkauf oder Kauf von Schutzmasken kostenfrei bis Ende Mai. Käufer können über die Startseite von www.allesregional.de direkt nach Anbietern in ihrer Umgebung suchen. Gewerbetreibende können nach Registrierung und Freischaltung ihr Angebot unter www.allesregional.de einstellen.

Für Fragen von Anbietern stehen zur Verfügung:

Tel. 0841 9666680

E-Mail: info@allesregional.de

SPÖRER AG

Sie erhalten Schutzartikel im Online- Shop.

Weitere Informationen unter: www.spoerer.de

Hilfe für Familien

Erziehungsberatungsstelle bietet Familien-Krisentelefon

Tel. 0841 9935440 (telefonische und in Einzelfällen persönliche Beratung)

mo bis do von 8.00 Uhr bis 16.30 Uhr

fr von 8.00 Uhr bis 14.00 Uhr

E-Mail: erziehungsberatung@caritas-ingolstadt.de

Unterstützung bei allen Problemen und Herausforderungen, die derzeit im häuslichen Bereich in den Familien entstehen können sowie bei allen anderen Themen rund um die Familie z. B. bei Schul- und Leistungsproblemen, sozialen und emotionalen Schwierigkeiten eines Kindes, Schreibabyberatung sowie Beratung zum Umgang mit Trennung und Scheidung. Die Beratung steht allen Jugendlichen, Eltern, Großeltern und Fachkräften aus der Stadt Ingolstadt und dem Landkreis Eichstätt offen.

Familien- und Erziehungsberatungsstelle des Pädagogischen Zentrums (FEB)

Tel. 0841 4913165

E-Mail: feb@pz-in.de

Viele Familien finden normalerweise selbst gute Lösungen für Konflikte und Probleme. In dieser Ausnahme-Zeit kann es aber passieren, dass durch die große Unsicherheit, durch räumliche Enge, durch den Wegfall von Routinen oder Dingen, die einem sonst gut tun und helfen, die eigene Balance wiederzufinden, durch das Scheitern am eigenen Anspruch, die Arbeit auch im Homeoffice und die Kinderbetreuung so gut wie sonst hinzukriegen, irgendwann die "Akkus leer" sind und die Nerven blank liegen. Hier kann es gut tun, im Gespräch mit einem Außenstehenden einmal durchzuatmen, innerlich einen Schritt zurück zu treten, gemeinsam nach Lösungen zu suchen und fachlich fundierte Tipps zu bekommen. Wenn Sie in **Ingolstadt** wohnen, scheuen Sie sich nicht, sich telefonisch für eine Beratung anzumelden. Sie können auch einfach unter **feb@pz-in.de** Ihre Telefonnummer angeben. Eine Beraterin ruft Sie dann zeitnah zurück.

Sozialdienst katholischer Frauen e. V. Ingolstadt

Familien- und Lebensberatung

Wir beraten Sie persönlich, per Telefon oder per E-Mail zu folgenden Themen:

Partnerschaftsfragen, Trennung/ Scheidung, Probleme in der Familie, Wirtschaftliche, soziale Not, Psychische Belastungen

Tel. 0841 937550

E-Mail: info@skf-ingolstadt.de

mo bis do von 8.00 Uhr bis 16.00 Uhr

fr von 8.00 Uhr bis 12.00 Uhr

Weitere Informationen unter: www.skf-ingolstadt.de

Quartiersmanagement im Mehrgenerationenhaus in der Albertus-Magnus-Straße

Wir beraten Sie weiterhin per Telefon oder per E-Mail zu folgenden Themen:
Unterstützung bei Behörden und Formularen, Beratung in familiären Angelegenheiten,
Soziale Beratung in unterschiedlichen Lebensfragen, Organisation von Einkaufshilfen
Albertus-Magnus-Straße 13, 1. Stock
85049 Ingolstadt
Tel. 0841 99356534
E-Mail: mgh@skf-ingolstadt.de

Online Angebot des Familienstützpunktes familienSchwinge

Online Treff für werdende Eltern und Mamas und Papas mit Babys im 1. Lebensjahr, um sich über bestimmte Themen auszutauschen.
Anmeldung und Information unter: babysteps-ingolstadt@gmx.de
Referentinnen: Bianca Mann/Babysteps Kursleiterin und Lucilia Bratu/Doula
So, 28.06.2020 von 14.30 Uhr bis 16.30 Uhr Wickel + Co - Was gehört in die Hausapotheke?
So, 19.07.2020 von 14.30 Uhr bis 16.30 Uhr Ammenmärchen, woher kommen sie und was ist dran?

Hilfe bei Gewalt (Misshandlung und Missbrauch)

Unabhängiger Beauftragter für Fragen des sexuellen Kindesmissbrauchs der Bundesregierung, Johannes-Wilhelm Rörig **Jetzt kein Kind alleine lassen!**

In der aktuellen Corona-Krise sind Familien lange und ununterbrochen zusammen, oft beengt und ohne Privatsphäre. Für viele ist das eine schwierige Situation, für Kinder und Frauen steigt das Risiko, in den eigenen vier Wänden misshandelt und missbraucht zu werden.

Für Kinder und Jugendliche

Nummer gegen Kummer Tel. 116 111

mo bis sa von 14.00 Uhr bis 20.00 Uhr
mo, mi, do von 10.00 Uhr bis 12.00 Uhr
(auch per Chat und Mail erreichbar)

Weitere Informationen unter: www.nummergegenkummer.de

Bundeskonzferenz für Erziehungsberatung

Online Beratung für Jugendliche: www.jugend.bke-beratung.de

Jugendnotmail: www.jugendnotmail.de

Hilfetelefon Sexueller Missbrauch Tel. 0800 2255530

mo, mi, fr von 9.00 Uhr bis 14.00 Uhr
di und do von 15.00 Uhr bis 17.00 Uhr

E-Mail: beratung@hilfetelefon-missbrauch.de

Weitere Informationen unter: www.hilfetelefon-missbrauch.de

E-Mail: beratung@save-me-online.de

Weitere Informationen unter: www.save-me-online.de

Hilfeportal Sexueller Missbrauch

Beratungsstellen in Ihrer Nähe bundesweit finden: www.hilfeportal-missbrauch.de

Für Erwachsene

Elterntelefon **Tel. 0800 111 0550**

mo bis fr von 9.00 Uhr bis 17.00 Uhr

di und do von 17.00 Uhr bis 19.00 Uhr

Weitere Informationen unter: www.nummergegenkummer.de

Bundeskongress für Erziehungsberatung: www.eltern.bke-beratung.de

Hilfetelefon Gewalt gegen Frauen **Tel. 08000 116 016** (rund um die Uhr in 17 Sprachen)

Weitere Informationen unter: www.hilfetelefon.de

Hilfetelefon tatgelegte Personen **Tel. 0800 70 222 40**

Weitere Informationen unter: www.bevor-was-passiert.de

Medizinische Kinderhotline **Tel. 0800 19 21000** (rund um die Uhr)

Für Angehörige der Heilberufe bei Verdachtsfällen der Kindesmisshandlung

www.kinderschutzhotline.de

Elternsein Info

Hilfe und Beratung für Schwangere und Eltern mit Kindern bis 3 Jahre

www.elternsein.info

Hilfe bei Psychischen Notlagen

TelefonSeelsorge

Tel. 0800 1110111

Tel. 0800 1110222

Anonym – kompetent – rund um die Uhr

Die TelefonSeelsorge Ingolstadt ist ein ökumenisches Seelsorge- und Beratungsangebot, gemeinsam getragen von der Diözese Eichstätt und dem Diakonischen Werk Ingolstadt. Sie ist ein Knotenpunkt im Netzwerk der TelefonSeelsorge in Deutschland. Auftrag der TelefonSeelsorge ist es, für Menschen in Krisen und schwierigen Lebenssituationen da zu sein. Hilfesuchende Menschen treffen im seelsorgerlich-beratenden Gespräch/Chatkontakt auf Telefonseelsorger/-innen,

- die vorurteilsfrei und offen auf sie eingehen
- die mittragen, was angesprochen wird, und mit nach Klärung suchen
- die ermutigen und Halt geben
- die zur weiteren Unterstützung auch auf spezifische Hilfeinrichtungen hinweisen können

Weitere Informationen unter:

www.telefonseelsorge.de

www.telefonseelsorge-ingolstadt.de

Krisendienst Psychiatrie

Soforthilfe bei seelischen Krisen und psychiatrischen Notlagen

Tel. 0180 6553000

Unterstützung durch telefonische Krisengespräche und falls notwendig ggf. auch mit aufsuchender Hilfe. Der Krisendienst Psychiatrie steht allen Menschen auch denen, die durch die Corona-Krise in eine psychische Notlage geraten - mit Rat und Tat zur Seite. Das Angebot richtet sich sowohl an Betroffene als auch an Angehörige oder andere Personen (Vorgesetzte, Arbeitskollegen, Nachbarn, Behörden, usw.). Die Leitstelle des Krisendienstes Psychiatrie ist täglich rund um die Uhr erreichbar.

Caritas-Kreisstelle Ingolstadt Beratungsstelle für psychische Gesundheit

Das Angebot richtet sich an psychisch gefährdete und psychisch kranke Menschen, sowie an deren Angehörige, Freunde und weitere Bezugspersonen. Auch ältere Menschen mit altersbedingten psychischen Problemen und Krankheiten können sich an die Beratungsstelle wenden.

Möglich sind aktuell telefonische Beratung und im Einzelfall persönliche Beratung.

Tel. 0841 309100

Terminvereinbarung

mo bis fr von 8.30 Uhr bis 12.00 Uhr

mo bis do von 13.30 Uhr bis 16.00 Uhr

Onlineberatung über folgenden Link: www.caritas.de/hilfeundberatung/onlineberatung/onlineberatung

E-Mail: spdi@caritas-ingolstadt.de

Weitere Informationen unter: www.caritas-kreisstelle-ingolstadt.de

Caritas Kreisstelle Eichstätt Sozialpsychiatrischer Dienst

Wir beraten Menschen im Landkreis Eichstätt, die unter psychischen Problemen oder psychischen Erkrankungen leiden, sowie deren Angehörige, Freunde und weitere Bezugspersonen.

Auch ältere Menschen mit altersbedingten psychischen Problemen und Erkrankungen können sich an unseren Dienst wenden und werden von unseren Gerontopsychiatrischen Fachbereich beraten.

Im Moment sind telefonische Beratungen möglich, im Einzelfall können persönliche Kontakte vereinbart werden.

Tel. 08421 50870

Terminvereinbarung

mo bis do von 8.30 Uhr bis 12.00 Uhr

E-Mail: frank.mronga@caritas-eichstaett.de

Weitere Informationen unter: www.caritas-eichstaett.de

Sozialpsychiatrischer Dienst des Caritasverbandes Neuburg-Schrobenhausen

Wir bieten umfassende Hilfen für erwachsene Menschen des Landkreises Neuburg-Schrobenhausen, die unter psychischen Beschwerden leiden (sowie für ihre Angehörigen) – telefonisch, in der Beratungsstelle, auf Hausbesuchen etc. – natürlich unter Wahrung der derzeit gängigen Hygieneregeln.

Termine müssen bis auf weiteres zunächst telefonisch oder schriftlich vereinbart werden.

Tel. 08431 64880

mo bis do von 8.00 Uhr bis 12.00 Uhr und 13.30 Uhr bis 17.00 Uhr

fr von 8.00 Uhr bis 12.00 Uhr

E-Mail: karl-heinz.goesswein@caritas-neuburg.de

E-Mail: info@caritas-neuburg.de

Postadresse: Sozialpsychiatrischer Dienst der Caritas, Spitalplatz C193, 86633 Neuburg

Caritas Pfaffenhofen Beratungsstelle für psychische Gesundheit

Wir beraten und unterstützen Menschen im Landkreis Pfaffenhofen, die psychisch belastet oder erkrankt sind, sowie deren Angehörige und Bezugspersonen. Auch wenn Sie aufgrund der aktuellen Coronakrise aus dem seelischen Gleichgewicht geraten sind oder wenn Sie stark unter der Situation leiden, sind Sie bei uns richtig. Wir beraten momentan überwiegend telefonisch, jedoch können auch persönliche Kontakte vereinbart werden. Die Beratung ist kostenfrei, Sie müssen keine Gesundheitskarte der Krankenkasse vorlegen und die Beratung kann auch anonym durchgeführt werden. Es gibt keine langen Wartezeiten bis zum ersten Termin.

Tel. 08441 808341

Terminvereinbarung

mo bis do von 9.00 Uhr bis 12.00 Uhr und von 13.00 Uhr bis 16.00 Uhr

fr von 9.00 Uhr bis 12.00 Uhr und von 13.00 Uhr bis 14.00 Uhr

E-Mail: Klaus.Bieber@caritasmuenchen.de

Weitere Informationen unter: www.caritas-pfaffenhofen.de

Bayerische Krebsgesellschaft

Tel. 0841 22050760

mo bis fr von 9.00 Uhr bis 12.00 Uhr

di von 14.00 Uhr bis 18.00 Uhr

do von 14.00 Uhr bis 16.00 Uhr

Die Psychosoziale Krebsberatungsstelle Ingolstadt steht weiterhin telefonisch zur Verfügung.

Eine persönliche vor Ort Beratung ist derzeit nicht möglich.

ZAMOR e.V.

Psychosoziales Beratungszentrum für Menschen mit erworbener Hirnschädigung (z.B. nach Schlaganfall, Schädel-Hirn-Trauma, Hirntumor, entzündlichen Hirnerkrankungen usw.)

Beratung von Betroffenen und Angehörigen.

Tel. 0841 46101 Psychologie

Tel. 0841 46115 Sozialdienst

mo bis do von 9.00 Uhr bis 14.00 Uhr

fr von 9.00 Uhr bis 12.00 Uhr

Die Beratung steht weiterhin telefonisch zur Verfügung.

Eine persönliche vor Ort Beratung ist derzeit nicht möglich.

E- Mail: psychologie@zamor.de

E- Mail: sozialdienst@zamor.de

Weitere Informationen unter: www.zamor.de/

Audi BKK

Online-Programm speziell auf die Corona-Pandemie zugeschnitten

www.selfapy.de/corona

Viele der derzeit notwendigen Maßnahmen wie Ausgangssperren und Quarantäne können die eigene Psyche vor große Herausforderungen stellen. Einsamkeit, Schlafstörungen und Stress können die Folgen sein. Aus diesem Grund bietet die Audi BKK und ihr Kooperationspartner Selfapy ein speziell auf die Corona-Pandemie zugeschnittenes Online-Programm an, das auch für nicht bei der Audi BKK Versicherte komplett kostenfrei ist. Das Programm besteht aus Texten und Videos, die Sie mit allgemeinen Informationen zum Umgang mit dem Coronavirus versorgen. In interaktiven Übungen erlernen Sie Techniken, die Ihnen dabei helfen, negative Denkweisen abzulegen und mit Gefühlen wie beispielsweise Einsamkeit umzugehen. Bei Bedarf werden Sie via Nachrichtenfunktion von einem Psychologen individuell unterstützt. Registrieren Sie sich einfach unter www.selfapy.de/corona

Audi BKK

Die Audi BKK ist wieder persönlich für Sie erreichbar:

mo bis fr von 8.00 Uhr bis 16.00 Uhr

Ferdinand-Braun-Straße 6, 85053 Ingolstadt

Tel 0841 887 0

Fax: 0841 887109

Tel. 0841 88 75 03 Hilfsmittel

Tel. 0841 88 7508 Reha

Tel. 089 158 805 07 Pflege

Tel. 0841 887512 Krankenhaus

Tel. 0841 887507 Krankengeld

E-Mail: ingolstadt@audibkk.de

Ettinger Str. 70, 85057 Ingolstadt

Tel.: 0841 8870

Fax: 0841 887109

E-Mail: ingolstadt@audibkk.de

Rathausplatz 1, 85049 Ingolstadt
Tel. 0841 887222
E-Mail: ingolstadt@audibkk.de

Weißburger Str. 16, 85072 Eichstätt
Tel. 08421 937990
E-Mail: ingolstadt@audibkk.de
Weitere Informationen unter: www.audibkk.de

Kassenärztliche Vereinigung Bayern

Psychotherapeutisches Unterstützungsangebot per Video

Für Menschen, die sich aufgrund der bestehenden Pandemiesituation oder einer angeordneten Quarantäne psychisch belastet fühlen, bieten engagierte Psychotherapeuten (Psychotherapeutisch tätige Ärzte, psychologische Psychotherapeuten, Kinder- und Jugendpsychotherapeuten) in Bayern individuelle psychotherapeutische Unterstützung per Videosprechstunde. Diese wird von den gesetzlichen Krankenkassen übernommen.

Wenn Sie das Angebot nutzen möchten:

1. Auf der Website www.kvb.de/service/patienten/coronavirus-infektion/ findet sich eine nach Regierungsbezirk geordnete pdf-Liste mit Psychotherapeuten.
2. Suchen Sie nach einem Psychotherapeuten, an Ihrem Wohnort oder in Ihrer Region oder bayernweit.
3. Kontaktieren Sie die Praxis des Psychotherapeuten telefonisch.
4. Vereinbaren Sie mit der Praxis einen individuellen Videotermin und die Kontaktmöglichkeit.
5. Wenn Sie den Termin nicht einhalten können, sagen Sie bitte auf jeden Fall frühzeitig ab.“

Koordinationsstelle Psychotherapie

Die Koordinationsstelle Psychotherapie unterstützt bei der Suche nach einem Psychotherapieplatz für eine psychotherapeutische Behandlung. Die Koordinationsstelle vermittelt Ihnen Adressen von Psychotherapeuten für Erwachsene und für Kinder bzw. Jugendliche, die der Koordinationsstelle freie Psychotherapieplätze gemeldet haben.

Sie können sich an die Koordinationsstelle wenden, wenn

1. Sie bereits bei einem psychotherapeutischen Erstgespräch waren und nun einen geeigneten Psychotherapeuten für probatorische Sitzungen oder eine Psychotherapie suchen.
2. Sie auf der Suche nach einem Psychotherapeuten mit speziellen Kenntnissen (wie z. B. Fremdsprache oder speziellen Therapieverfahren) sind.

Sollten Sie einen vereinbarten Termin wieder absagen müssen, so informieren Sie bitte unverzüglich direkt den Psychotherapeuten.

Kontakt und Erreichbarkeit für Patienten und Angehörige

Tel. 0921 78776540410

Tel. 0921 78776540411

mo bis do von 9.00 Uhr bis 17.00 Uhr

fr von 9.00 Uhr bis 13.00 Uhr

Ihr Anruf wird selbstverständlich vertraulich behandelt.

Weitere Informationen unter: www.kvb.de/service/patienten/koordinationsstelle-psychotherapie/

INTEGRA Soziale Dienst gGmbH

Hilfen für erwachsene Menschen mit Psychischen Erkrankungen und Suchterkrankungen in Ingolstadt und den Landkreisen Eichstätt, Neuburg-Schrobenhausen und Pfaffenhofen.

- Betreutes Wohnen (ambulant)
- Therapeutische Wohngemeinschaften
- Werkstätten und Beschäftigung als Zuverdienst und Tagesstruktur

Tel. 08458 603030

mo bis do von 8.00 Uhr bis 16.00 Uhr

fr von 8.00 Uhr bis 14.00 Uhr

E-Mail: verwaltung@integra-ggmbh.net

Hilfe in der Schwangerschaft und nach der Entbindung

Katholische Beratungsstelle für Schwangerschaftsfragen Ingolstadt – Eichstätt

Wir sind wieder **persönlich** für Sie da, wir nehmen uns Zeit für Ihre Fragen.
Wir unterstützen Sie bei Belastungen und in schwierigen Lebenssituationen.
Auch finanzielle Hilfen sind möglich.
Bitte vereinbaren Sie einen Termin unter
Tel. 0841 9375560



www.skf-ingolstadt.de
schwangerenberatung@skf-ingolstadt.de

Psychosoziale Beratung in allen Fragen von Schwangerschaft und Geburt
Psychosoziale Kinderwunschberatung
Beratung für Eltern nach der Geburt bis zum 3. Lebensjahr eines Kindes
Vermittlung von Familienhebammenhilfe für Schwangere und Eltern in besonderen Lebenssituationen
Aktion Baby-korb: Vermittlung gebrauchter Kinderbekleidung in Notsituationen

We offer our face-to-face-counselling again, we take time for your request.
We support you in stress and difficult situations during or after pregnancy.
Financial aid is also possible.
Tel. 0841 9375560



www.skf-ingolstadt.de
schwangerenberatung@skf-ingolstadt.de

Counseling in all requests around pregnancy and birth.
Counseling for parents after birth up to the age of 3 years.
Mediating of family midwife assistance for pregnant women and parents in difficult situations.
Handing out of baby equipment in case of emergency.

Katholische Beratungsstelle für Schwangerschaftsfragen
Schrannenstr. 1 a, 85049 Ingolstadt
Tel. 0841 9375560
Fax: 0841 9375530
E-Mail: schwangerenberatung@skf-ingolstadt.de

Außensprechstunden:
Stadtteiltreff Konradviertel: Oberer Taubentalweg 65, 85055 Ingolstadt
Stadtteiltreff Piusviertel: Pfitznerstr. 19 a, 85057 Ingolstadt
Kardinal Preysing Platz 3, 85072 Eichstätt
Max Immelmann Kaserne

pro familia Ingolstadt

Zu Schwangerschaft und Geburt bieten wir für Mütter und Väter ausführliche Telefonberatung zu aktuellen finanziellen, allgemein gesundheitlichen und emotionalen Fragen an.

Schwangerschaftskonfliktberatungen können als Video-Onlineberatung durchgeführt werden.

Bei Konflikten in Familie und Partnerschaft werden wir mittels Telefon- und Video-Onlineberatung bei der Lösungssuche unterstützen.

Jugendlichen und jungen Erwachsenen stehen wir für alle Fragen zu Sexualität, Liebe und Beziehung auch per Telefon oder Messenger zur Verfügung.

Tel. 0841 3792890

pro familia online-Beratung www.sextra.de

mo von 10.00 Uhr bis 16.00 Uhr

di und mi von 10.00 Uhr bis 14.00 Uhr

do von 10.00 Uhr bis 17.00 Uhr

fr von 14.00 Uhr bis 16.00 Uhr

Weitere Informationen unter: www.profamilia/ingolstadt

Weitere Informationen unter: www.profamilia.de/

Staatlich anerkannte Beratungsstelle für Schwangerschaftsfragen

Holzmarkt 2, 85049 Ingolstadt

Hilfe bei Suchtproblemen

Caritas-Kreisstelle Ingolstadt Suchtambulanz

Das Angebot richtet sich an suchtgefährdete und suchtkranke Menschen sowie an deren Angehörige, Freunde und weitere Bezugspersonen.

Möglich sind aktuell telefonische Beratung und im Einzelfall persönliche Beratung.

Tel. 0841 309300

Terminvereinbarung

mo bis fr von 8.30 Uhr bis 12.00 Uhr

mo bis do von 13.30 Uhr bis 16.00 Uhr

Onlineberatung über folgenden Link: www.caritas.de/hilfeundberatung/onlineberatung/onlineberatung

E-Mail: suchtambulanz@caritas-ingolstadt.de

Weitere Informationen unter: www.caritas-suchtambulanz-ingolstadt.de

Condrobs Ingolstadt

Jugendhilfeeinrichtung easyContact

Ab sofort finden wieder persönliche Kontakte und Betreuungen statt.

Terminvereinbarungen unter: Tel. 0841 8818894

E-Mail: easycontact-ingolstadt@condrobs.de

Beratung für Jugendliche ab dem 12. Lebensjahr und deren Eltern, bei problematischem Konsum von Drogen und/oder Alkohol und damit verbundenen Schwierigkeiten in den verschiedenen Lebensbereichen. Hilfestellung bei Problemen durch exzessive Nutzung von Medien, wie Internet, Handy und Spielekonsolen. Wir unterstützen Jugendlichen und ihre Familien bei der Bewältigung ihrer Schwierigkeiten und begleiten sie in einen gelingenden Alltag.

StayIn - Kontaktladen Ingolstadt

Telefonische Beratung, persönliche Termine zur Einzelberatung können vereinbart werden.

Tel. 0841 88539595

Die Öffnungszeiten wurden erweitert:

Zu folgenden Zeiten können die Klienten*innen Versorgungsleistungen erhalten:

mo bis mi von 11.00 Uhr bis 14.00 Uhr

do von 14.00 Uhr bis 17.00 Uhr

Anlaufstelle für Drogenkonsument*innen und Substituierte. Auf Grund der aktuellen Lage ist derzeit kein Aufenthalt im Kontaktladen möglich, ein Versorgungsangebot wird aufrechterhalten.

Zu den genannten Ausgabezeiten findet Spritzentausch statt und die Ausgabe von Lebensmittelspenden. Montag und Mittwoch warmes Essen „to go“.

Therapie Sofort München gGmbH, kurz Theso: Schnellvermittlung für Drogenabhängige

Therapie Sofort – Außenstelle Ingolstadt im Kontaktladen StayIn

Tel. 0841 88539595 Ingolstadt

Tel. 089 4599236 München

Ab sofort ist Theso dienstags in Ingolstadt vor Ort, es finden wieder persönliche Beratungen statt. Jedoch **NUR** nach vorheriger Terminvereinbarung!

Telefonische Außensprechstunde in Ingolstadt: di von 11.00 Uhr bis 15.00 Uhr.

Telefonische Erreichbarkeit in München: mo, di, do und fr von 9.00 Uhr bis 12.00 Uhr

Telefonische Erreichbarkeit in München: mo bis do von 14.00 Uhr bis 17.00 Uhr

Schnell-Vermittlung in die Entwöhnungstherapie für Menschen mit Drogenabhängigkeit.

Neben der Beratung werden auch die Anträge bei den Kostenträgern gestellt.

Ambulant betreutes Einzelwohnen

Tel. 0841 88539595 (Beratung zur Aufnahme)

Angebote Ambulant Betreutes Wohnen für Ingolstadt und die direkte Umgebung.

Das Angebot gilt für alle Erwachsenen ab 21 Jahren, die eine grundlegende Verbesserung ihrer Lebenssituation wünschen. Unabhängig davon, ob sie konsumieren oder in einer Substitutionsbehandlung sind. Und wer den Konsum bereits hinter sich gelassen hat, wird dank des Nachsorge-Angebotes weiter von uns betreut. Unsere Klient*innen werden nach wie vor weiter versorgt und betreut, auch im persönlichen Kontakt.

Ambulante Rehabilitation Sucht

Tel. 0841 88539595 (Neuanfragen)

Condrops in Ingolstadt bietet für Menschen, die Drogen, Alkohol und/oder Medikamente konsumiert haben oder substituiert sind einen Neuanfang vom Alltag aus. Dieses Angebot gilt ab dem 18. Lebensjahr. Voraussetzung für eine ambulante Rehabilitation ist eine stabile Wohnsituation, ein bestehendes oder angestrebtes Arbeitsverhältnis bzw. eine geregelte Tagesstruktur sowie Konsumfreiheit. Das Angebot der ambulanten Rehabilitation läuft entsprechend der Vorgaben der Rentenversicherungsträger weiter. Persönliche Kontakte/Beratungen/Therapiegespräche sind wieder möglich.

Weitere Informationen unter: www.condrops.de

Prop e.V.

Verein für Prävention, Jugendhilfe und Suchttherapie Psychosoziale Beratungs- und Behandlungsstelle Pfaffenhofen

Tel. 08441 89060 Pfaffenhofen (Unterstützung telefonisch und per E-Mail)

Tel. 08459 32514 Manching

Fax: 08441 8906-20

E-Mail: pfaffenhofen@prop-ev.de

Türltorstr. 5, 85276 Pfaffenhofen

mo bis do von 9.00 Uhr bis 17.00 Uhr

fr von 9.00 Uhr bis 13.00 Uhr

Beratung rund um die Themen Alkohol, Drogen, Medikamente und Glücksspiel. Umfassende Angebote in den Bereichen Prävention, Jugendhilfe und Suchttherapie. Clearingstelle für die Kinder- und Jugendhilfe seit über 22 Jahren im Jugendhilfebereich tätig und unterstützt suchtgefährdete Jugendliche mit innovativen Präventionsprojekten wie FreD oder HaLT sowie der betrieblichen Suchtprävention. In den Beratungsstellen finden Menschen in schwierigen Lebenssituationen kompetente Ansprechpartner*innen. Akuthilfe, Drogennotdienst ein niedrigschwelliges Angebot der Überlebenshilfe mit einer Notschlafstelle, einem Kontaktladen und einer 24-Stunden-Beratungsstelle. In den stationären Therapieeinrichtungen unterstützen multiprofessionelle Teams Drogen- und Alkoholabhängige kompetent und engagiert auf dem Weg in ein suchtfreies Leben. Die Arbeitsberatungs- und Vermittlungsstelle hilft bei allen Schritten ins Berufsleben. Als Fachstelle für Glücksspielsucht bietet prop ebenfalls Unterstützung für Betroffene und Angehörige im Bereich pathologisches Glücksspiel an.

Weitere Informationen unter: www.prop-ev.de.

Therapienetz Essstörung e.V.

Tel. 0841 881310 92 (Unterstützung telefonisch und per E-Mail)

E-Mail: beratung@therapienetz-essstoerung.de

Beratungsstelle im Therapienetz Essstörung

Preysingstr. 3-5 (Danuvius Klinik, 2. Stock), 85049 Ingolstadt

mo bis fr von 8.00 Uhr bis 18.00 Uhr

Hier erhalten Sie Hilfe, bei Anorexie, Bulimie, Binge-Eating, Adipositas (Übergewicht) oder anderen Essstörungen. Melden können sich Betroffene, Eltern, Partner, Freunde, Lehrer, pädagogische Fachkräfte, Vorgesetzte und andere Personen, die Rat suchen.

Hilfe bei der Einführung der Videosprechstunde

Doccura – Ihre Online-Videosprechstunde (www.doccura.de)

Zertifizierter und von der Kassenärztlichen Bundesvereinigung (KBV) anerkannter Videodienstleister zur sicheren und abrechenbaren Kommunikation zwischen Gesundheitsdienstleister und Patienten

Kostenlose Hotline: **0800 3622872**

E-Mail: sales@doccura.de

Telefax: 08453-33499-20

Website: www.doccura.de

Aus gegebenem Anlass empfiehlt sich die Nutzung der Videosprechstunde für Ihre tägliche Arbeit.

Kontaktieren Sie das Doccura-Service-Team unter 0800 3622 872 - Sie bekommen innerhalb von wenigen Minuten einen Zugang, um Videosprechstunden durchzuführen und abzurechnen (keine Mengenbegrenzung für telemedizinische Patientenkontakte in Q2 2020). Doccura eignet sich für Arztpraxen, Psychotherapeuten, Kliniken, Apotheken, Pflegeheime, Hebammen, Zahnarztpraxen, Ambulanzen, Pflegedienste, Physiotherapeuten, Sanitätshäuser, Ergotherapeuten, Logopäden und weitere Gesundheitsdienstleister. Direkt registrieren auf www.web.doccura.de

Hilfe am Ende des Lebensweges

Hospizverein Ingolstadt e.V.

Der Hospizverein Ingolstadt bleibt auch jetzt an Ihrer Seite, wenn Sie Fragen zu Sterbesituationen, in der Trauer und zur Patientenverfügung/Vorsorgevollmacht haben.

Tel. 0841 17111

E-Mail: info@hospizverein-in.de

Levelingstraße 102, 85049 Ingolstadt

mo bis fr von 9.00 Uhr bis 16:00 Uhr

Außerhalb der Bürozeiten ist eine Rufumleitung geschaltet.

Weitere Informationen unter: www.hospizverein-in.de

Sozialdienst katholischer Frauen e. V. Ingolstadt Betreuungsverein

Beratungen zur Erstellung einer Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht oder zu Themen der rechtlichen Betreuung sind persönlich, telefonisch oder per E-Mail möglich.

Tel. 0841 937550

E-Mail: info@skf-ingolstadt.de

mo bis do von 8.00 Uhr bis 16.00 Uhr

fr von 8.00 Uhr bis 12.00 Uhr

Weitere Informationen unter: www.skf-ingolstadt.de

Stand: 25.05.2020

Erweiterungen in der Auflistung sind jederzeit erwünscht und willkommen.

Bitte wenden Sie sich direkt an:

Helga Friehe

Projektleitung Gesundheitsnetzwerk Leben

Audi BKK

E-Mail: helga.friehe@audibkk.de

Mobil: 0151 12659253

*„Anderen ein Sonnenschein sein, das ist in dunklen Tagen eine doppelt wichtige Aufgabe“
Friedrich von Bodelschwingh*