

# **Zusammen stark**

## **Wir helfen Ihnen in der Corona-Krise.**

### **Bayerisches Rotes Kreuz**

Sorgentelefon

**Tel. 0841 9333 69**

Das Sorgentelefon des Bayerischen Roten Kreuzes steht allen Ingolstädter Bürgern rund um die Uhr zur Verfügung.

### **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](mailto: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](mailto: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**

Bei allen Diensten der Caritas-Kreisstelle Ingolstadt ist nun nach vorheriger telefonischer Terminvereinbarung auch wieder eine persönliche Beratung möglich. Beim Betreten des Caritas-Gebäudes sind die gesetzlichen Vorgaben zu Abstand und Hygiene zu beachten. Neben der persönlichen Beratung wird weiterhin die telefonische und die online-Beratung angeboten.

**Tel. 0841 3090**

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](mailto: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](http://www.caritas.de/hilfeundberatung/onlineberatung/onlineberatung)

Weitere Informationen unter: [www.caritas-kreisstelle-ingolstadt.de](http://www.caritas-kreisstelle-ingolstadt.de).

### **GOIN Bereitschaftspraxis**

Aktuelle Informationen unter [www.goin.info/goin-bereitschaftspraxen/](http://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/](http://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**

Informationen zu den aktuellen Besuchsbestimmungen sowie alle Neuigkeiten aus dem Klinikum Ingolstadt erfahren Sie über die Homepage des Klinikums unter [www.klinikum-ingolstadt.de](http://www.klinikum-ingolstadt.de)

### **Ilmtalkliniken Pfaffenhofen und Mainburg**

Die aktuelle Besucherregelung und weitere Informationen entnehmen Sie bitte der Website der Ilmtalkliniken unter [www.ilmtalkliniken.de](http://www.ilmtalkliniken.de)

### **Sankt Elisabeth KJF Klinik Neuburg**

Besuche sind ab sofort nur noch für folgende Personen möglich:

- Eltern/Sorgeberechtigten von minderjährigen Patienten der Abteilung für Kinder- und Jugendmedizin
- Eltern/Sorgeberechtigten von Patienten der neonatologischen Intensivstation
- Väter von Neugeborenen
- nahe Angehörige von Patienten in der palliativmedizinischen Betreuung
- in medizinisch begründeten Ausnahmefällen nach ärztlicher Genehmigung

Die Besuchszeit ist auf den Zeitraum von 15 bis 19 Uhr beschränkt.

Eine Überprüfung der Regelung findet regelmäßig statt und wir hoffen, dass mit einem Rückgang des allgemeinen Infektionsgeschehens bald auch die sonst üblichen Krankenbesuche wieder möglich sein werden.

Weitere Informationen unter: [www.sankt-elisabeth-klinik.de](http://www.sankt-elisabeth-klinik.de)

### **EUTB Oberbayern Nord**

Ergänzende unabhängige Teilhabeberatung für Menschen mit Einschränkungen und Behinderungen, sowie dem Umgang mit belastenden Bedingungen durch die coronabedingten Beschränkungen und die Quarantäne.

Unser Beratungsangebot ist wieder geöffnet, bitte beim Betreten Schutzmaske tragen; für weitere Schutzmaßnahmen ist gesorgt.

Wir beraten ebenso auch telefonisch, per E-Mail und Video.

**Tel. 0841 99476451**

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

Güntherstr. 6, 85053 Ingolstadt

E-Mail: [eutb.on@ospe-ev.de](mailto:eutb.on@ospe-ev.de)

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

### **Die Stadt Ingolstadt bietet Informationen und Beratung:**

**Gesundheitsamt**                      **Tel. 0841 3051430**                      mo bis fr von 8.00 Uhr bis 16.30 Uhr  
**Städt. Corona-Hotline**

**Bürgertelefon**                      **Tel. 0841 3051600**                      mo bis fr von 8.00 Uhr bis 12.30 Uhr  
mo bis di von 13.30 Uhr bis 16.00 Uhr  
do von 13.30 Uhr bis 17.30 Uhr

**Unternehmer-Hotline:**              **Tel. 0841 3053003**                      mo bis do von 8.00 Uhr bis 17.00 Uhr  
fr von 8.00 Uhr bis 13.00 Uhr

Weitere Informationen zur wirtschaftlichen Hilfe für Unternehmen: [www.ingolstadt-ifg.de/corona](http://www.ingolstadt-ifg.de/corona)

E-Mail für Gehörlose: [covid-deaf@ingolstadt.de](mailto:covid-deaf@ingolstadt.de)

Weitere Informationen unter: [www.ingolstadt.de/corona](http://www.ingolstadt.de/corona)

### **Mehrsprachige Corona Informationen in Bild und Ton**

Mitglieder des Migrationsrates der Stadt Ingolstadt unterstützen bei unzureichenden Deutschkenntnissen mit Videos. Anhand von einfachen Bildtafeln werden Informationen optisch veranschaulicht und durch die Vertonung zusätzlich in verschiedenen Sprachen erläutert. Auf den Tafeln wird insbesondere auf die Fragen „Wie kann ich mich am besten schützen?“, „Was mache ich bei einem Verdachtsfall?“, „Wo kann ich mich testen lassen?“ und „Wann muss ich in Quarantäne gehen?“ näher eingegangen. Da es derzeit sehr viele Informationen zum Thema Corona gibt, hat man sich bei den Bildtafeln auf das Notwendigste beschränkt. Es geht nur um die wichtigsten Hygiene- bzw. Verhaltensregeln und um die korrekte Vorgehensweise im Fall einer Erkrankung oder einer positiven Testung. Zusätzlich wird auf weitere aktuelle Informationsmöglichkeiten hingewiesen. Die Videos stehen derzeit in arabischer, chinesischer, italienischer, griechischer, rumänischer, russischer, spanischer und türkischer Übersetzung zur Verfügung. Die Videos sind auf der städtischen Internetseite des Migrationsrates unter [www.ingolstadt.de/migrationsrat](http://www.ingolstadt.de/migrationsrat) zu sehen.

### **Integrationsfachdienst München-Freising gGmbH mit Außenstelle Ingolstadt**

Tel. 0841 1426700

E-Mail: [info@ifd-muenchen-freising.de](mailto: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**

#### **Obere Apotheke Ingolstadt**

Wir sorgen dafür, dass sie auf schnellstem Wege das bekommen, was Sie benötigen. Egal, ob Sie uns persönlich vor Ort telefonisch oder Online kontaktieren: Beratung in der Apotheke unter Einhaltung von Sicherheits- und Hygienemaßnahmen

Tel. 0841 33316

mo bis fr von 8.30 Uhr bis 19.00 Uhr

sa von 8.30 Uhr bis 16.00 Uhr

Bestell-Service per Email, Fax, Telefon, App oder über Online-Shop. Lieferung per Bote im Raum Ingolstadt, sonst per Post nach Hause.

Fax 0841 17900

Email: [order@obere-apo.de](mailto:order@obere-apo.de)

Weitere Informationen unter: [www.obere-apo.de](http://www.obere-apo.de)

#### **SPÖRER AG**

Die Hygiene- und Schutzartikel sind in den Filialen erhältlich.

Informationen zu den Standorten finden Sie unter: [www.spoerer.de](http://www.spoerer.de)

## Hilfe für Familien

### **Erziehungsberatungsstelle bietet Familien-Krisentelefon**

**Tel. 0841 9935440** (telefonische und 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](mailto: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](mailto:feb@pz-in.de)

Viele Familien finden normalerweise selbst gute Lösungen für Konflikte und Probleme. In dieser Ausnahmezeit 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](mailto:feb@pz-in.de) Ihre Telefonnummer angeben. Eine Beraterin ruft Sie dann zeitnah zurück.

### **Caritas Pfaffenhofen**

#### **Jugend- und Elternberatungsstelle**

Wir sind eine Beratungsstelle, die Hilfen für Eltern, junge Menschen und Familien in Fragen des Zusammenlebens, der Erziehung und der Entwicklung sowie bei Trennung und Scheidung auf der Grundlage des §28 SGB VIII für den Landkreis Pfaffenhofen anbietet. Auch in den Bereichen Prävention und Vernetzung erbringt die Beratungsstelle vielfältige Leistungen.

In unserem Team arbeiten 8 Fachkräfte auf dem Gebiet der Psychologie und Sozialpädagogik sowie 2 Verwaltungsfachkräfte. Die Beratungsstelle hat ihren Hauptsitz in Pfaffenhofen und eine Außenstelle in Manching. Sie leistet auch aufsuchende Beratung im Landkreis.

Die Beratung ist kostenfrei; Wartezeiten maximal zwei Wochen bis zum Ersttermin.

**Tel. 08441 8083700**

Terminvereinbarung über die Verwaltung

mo bis do von 8.00 Uhr bis 12.00 Uhr und von 13.00 Uhr bis 16.00 Uhr sowie am

fr von 8.00 Uhr bis 12.00 Uhr ( In den Schulferien nur vormittags).

E-Mail: [eb-paf@caritasmuenchen.de](mailto:eb-paf@caritasmuenchen.de)

Weitere Informationen unter: [www.caritas-pfaffenhofen.de](http://www.caritas-pfaffenhofen.de)

### **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](mailto: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](http://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](mailto:mgh@skf-ingolstadt.de)

## **Hilfe bei Gewalt (Misshandlung und Missbrauch)**

### **Unabhängiger Beauftragter der Bundesregierung für Fragen des sexuellen Kindesmissbrauchs, 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](http://www.nummergegenkummer.de)

#### **Bundeskongress für Erziehungsberatung**

Online Beratung für Jugendliche: [www.jugend.bke-beratung.de](http://www.jugend.bke-beratung.de)

**Jugendnotmail:** [www.jugendnotmail.de](http://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](mailto:beratung@hilfetelefon-missbrauch.de)

Weitere Informationen unter: [www.hilfetelefon-missbrauch.de](http://www.hilfetelefon-missbrauch.de)

E-Mail: [beratung@save-me-online.de](mailto:beratung@save-me-online.de)

Weitere Informationen unter: [www.save-me-online.de](http://www.save-me-online.de)

#### **Hilfeportal Sexueller Missbrauch**

Beratungsstellen in Ihrer Nähe bundesweit finden: [www.hilfeportal-missbrauch.de](http://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](http://www.nummergegenkummer.de)

**Bundeskonzferenz für Erziehungsberatung:** [www.eltern.bke-beratung.de](http://www.eltern.bke-beratung.de)  
**Hilfetelefon Gewalt gegen Frauen** Tel. **0800 116 016** (rund um die Uhr in 17 Sprachen)  
Weitere Informationen unter: [www.hilfetelefon.de](http://www.hilfetelefon.de)  
**Hilfetelefon tatgeneigte Personen** Tel. **0800 70 222 40**  
Weitere Informationen unter: [www.bevor-was-passiert.de](http://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](http://www.kinderschutzhotline.de)

**Elternsein Info**  
**Hilfe und Beratung für Schwangere und Eltern mit Kindern bis 3 Jahre**  
[www.elternsein.info](http://www.elternsein.info)

Weitere Informationen unter: [www.kein-kind-alleine-lassen.de](http://www.kein-kind-alleine-lassen.de)

### **Spezialisierte Fachberatung gegen sexuelle Gewalt in der Region 10**

Die spezialisierten Fachberatungsstellen beraten Kinder, Jugendliche und Erwachsene, die sexualisierte Gewalt erleben oder erlebt haben, sowie deren Angehörige und Freunde. Ebenso können sich Lehrer\*innen, Erzieher\*innen oder weitere Bezugspersonen zur fachlichen Unterstützung an die Stellen wenden. Momentan sind telefonische Beratungen oder eine Kontaktaufnahme per Mail möglich, unter Einhaltung der Hygienemaßnahmen können auch persönliche Kontakte stattfinden.

**Landkreis Eichstätt:** Weiche – Fachstelle gegen sexuelle Gewalt

**Tel: 08421 70 459**

E-Mail: [weiche@lra-ei.bayern.de](mailto:weiche@lra-ei.bayern.de)

**Landkreis Neuburg-Schrobenhausen:** Fachbereich Hilfe gegen sexuelle Gewalt

**Tel: 08252 2000 oder 08431 1020**

E-Mail: [familienberatung@neuburg-schrobenhausen.de](mailto:familienberatung@neuburg-schrobenhausen.de)

**Stadt Ingolstadt und Landkreis Pfaffenhofen:** Wirbelwind Ingolstadt e.V., Fachberatungsstelle bei sexualisierter Gewalt.

**Tel: 0841 17353**

E-Mail: [beratungsstelle@wirbelwind-ingolstadt.de](mailto:beratungsstelle@wirbelwind-ingolstadt.de)

## **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](http://www.telefonseelsorge.de)

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

### **Krisendienst Psychiatrie Oberbayern**

Hilfe bei psychischen Krisen

**Tel. 0800 655 3000**

0800 / 655 3000, erste Hilfe für die Seele: Die Krisendienste Bayern sind ein psychosoziales Beratungs- und Hilfeangebot für die Bürgerinnen und Bürger Bayerns.

Unter der kostenlosen Rufnummer 0800 / 655 3000 erhalten Menschen in seelischen Krisen, Mitbetroffene und Angehörige qualifizierte Beratung und Unterstützung. Auch Fachstellen können sich an uns wenden. Wir sind täglich rund um die Uhr für Sie da. Unterstützung gibt es mit Hilfe telefonischer Krisengespräche, falls notwendig auch mit aufsuchender Hilfe. Die mobilen Einsatzteams sind in der Stadt Ingolstadt und den Landkreisen Eichstätt, Neuburg-Schrobenhausen und Pfaffenhofen täglich von 0-24 Uhr auch an Wochenenden und an Feiertagen verfügbar.

Der Krisendienst Psychiatrie Oberbayern steht Menschen jeden Alters mit Rat und Tat zur Seite. Auch Personen, die durch die Corona-Krise in eine psychische Notlage geraten, können sich an den Krisendienst wenden.

Weitere Informationen unter: [www.krisendienste.bayern](http://www.krisendienste.bayern)

### **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.

Die Beratung kann telefonisch oder persönlich in den Beratungsräumen erfolgen.

Eine persönliche Beratung kann ausschließlich nach vorheriger telefonischer Terminvereinbarung stattfinden. Die allgemeingültigen Hygiene- und Abstandsregeln sind einzuhalten.

**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](http://www.caritas.de/hilfeundberatung/onlineberatung/onlineberatung)

E-Mail: [spdi@caritas-ingolstadt.de](mailto:spdi@caritas-ingolstadt.de)

Weitere Informationen unter: [www.caritas-kreisstelle-ingolstadt.de](http://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](mailto:frank.mronga@caritas-eichstaett.de)

Weitere Informationen unter: [www.caritas-eichstaett.de](http://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](http://www.caritas-pfaffenhofen.de)

### **Bayerische Krebsgesellschaft Psychosoziale Krebsberatungsstelle Ingolstadt**

**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

Menschen mit einer Krebserkrankung, deren Angehörige und Zugehörige, finden Unterstützung im Umgang mit der Erkrankung und der veränderten Lebenssituation, sowie Informationen zum Gesundheits- und Sozialleistungssystem. Alle Beratungen sind vertraulich und kostenfrei.

Damit wir bestmögliche Bedingungen schaffen können, ist eine telefonische Anmeldung für einen persönlichen Termin immer erforderlich. Bei der Anmeldung wägen wir das mögliche Risiko mit den Ratsuchenden ab und entscheiden gemeinsam, ob zum jetzigen Zeitpunkt ein persönliches oder telefonisches Beratungsgespräch stattfinden kann.

Für eine telefonische Beratung ist keine Terminvereinbarung notwendig.

### **ELISA Familiennachsorgezentrum**

Beratung und Begleitung für Familien mit schwerst-, chronisch und krebskranken Kindern  
Wir bieten Beratung im Rahmen der überregionalen Offenen Behindertenarbeit, Spezialisierte ambulante Palliativversorgung für Kinder und Jugendliche und Begleitung durch Ehrenamtliche des Ambulanten Kinder und Jugendhospizdienstes.

ELISA Familiennachsorge e.V.

Bahnhofstraße 103 B (5. Stock)

86633 Neuburg/Donau

**Tel. 08431 3914 9860**

Fax: 084 31 39149877

E-Mail: [info@elisa-familiennachsorge.de](mailto:info@elisa-familiennachsorge.de)

Weitere Informationen unter: [www.elisa-familiennachsorge.de](http://www.elisa-familiennachsorge.de)



### **ZAMOR e.V.**

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

Im Beratungszentrum finden wieder persönliche Beratungen statt, unter Beachtung der geltenden Hygienemaßnahmen.

Wir bitten um telefonische Terminvereinbarung.

Gruppentreffen und Vorträge finden im Moment nicht statt.

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

E- Mail: [psychologie@zamor.de](mailto:psychologie@zamor.de)

E- Mail: [sozialdienst@zamor.de](mailto:sozialdienst@zamor.de)

Weitere Informationen unter: [www.zamor.de/](http://www.zamor.de/)

### **Psychotherapeutische Hochschulambulanz der Katholischen Universität Eichstätt-Ingolstadt**

Insbesondere nach plötzlichen oder unerwarteten Todesfällen kann die Trauer besonders schwerwiegend ausfallen. Im Rahmen des Projekts PROGRID bieten wir Therapieplätze für Erwachsene an, die unter Beschwerden einer anhaltenden Trauer leiden. Anzeichen dafür können sein, dass Betroffene auch nach über sechs Monaten nach dem Tod einer geliebten Person unter anhaltenden seelischen oder körperlichen Beschwerden leiden und Schwierigkeiten in der Alltagsbewältigung erleben.

Die Psychotherapie kann zeitnah begonnen werden und wird von den Krankenkassen finanziert. Unverbindliche Erstgespräche, in denen eine erste diagnostische Abklärung vorgenommen und über das Behandlungsangebot informiert wird, sind jederzeit zeitnah möglich.

Für eine Terminvereinbarung, falls Sie Fragen zur Behandlung haben oder die Zusendung von Informationsmaterialien wünschen, wenden Sie sich gerne an:

**Tel. 0841 93721956**

Frau M. Sc. Katharina Betz

E-Mail: [KBetz@ku.de](mailto:KBetz@ku.de)

Frau Dipl.-Psych. Anna Vogel

E-Mail: [anna.vogel@ku.de](mailto:anna.vogel@ku.de)

Sprechzeiten

di von 16.00 Uhr bis 18.00 Uhr

do von 8.30 Uhr bis 17.00 Uhr

Weitere Informationen zum Behandlungsangebot unter: [www.trauer-therapie.de](http://www.trauer-therapie.de)

### **Corona und Du**

Die speziell für Kinder und Jugendliche entwickelte Info-Webseite [www.corona-und-du.info](http://www.corona-und-du.info) bietet Kindern und Jugendlichen fundierte Tipps, um positiv und gestärkt durch die Covid-19-Zeit zu gehen.

Die Seite wurde von der Kinder- und Jugendpsychiatrie des LMU Klinikums München in Partnerschaft mit der Beisheim-Stiftung erstellt. Auf Basis aktuellster wissenschaftlicher Erkenntnisse bietet die Webseite daher leicht auffindbare und verständliche Inhalte. So werden unter anderem ganz alltägliche – jedoch aktuell sehr präsent – Probleme wie Langeweile und Stress angesprochen sowie Lösungen aufgezeigt, um besser damit umzugehen. Für schwerwiegende Probleme und starke psychische Belastungen verweist „**Corona und Du**“ auf anerkannte Anlaufstellen und Seelsorge-Angebote sowie Möglichkeiten, therapeutische Unterstützung zu bekommen.

Weitere Informationen unter: [www.corona-und-du.info](http://www.corona-und-du.info)

## **Durchhalten trotz Corona-Krise**

### **Anregungen für Paare, Familien und Singles zwischen Lagerkoller und unsicheren Lockerungen**

Die durch die Corona-Pandemie veränderten Lebensbedingungen belasten viele Menschen und ihr Zusammenleben in der Familie. Masken, Abstandhalten, drohender Lockdown oder auch Quarantäne sind Themen, mit denen Jung und Alt derzeit ständig konfrontiert werden.

Das Zentralinstitut für Ehe und Familie in der Gesellschaft (ZFG) der Katholischen Universität Eichstätt-Ingolstadt (KU) hat - in Kooperation mit dem Katholischen Militärbischofsamt - wissenschaftlich erforschte und bewährte Orientierungen und Verhaltensregeln veröffentlicht, die helfen, die vielfältigen Belastungen besser bewältigen oder reduzieren zu können. Die Broschüre "Durchhalten trotz Corona-Krise" gibt "Anregungen für Paare, Familien und Singles zwischen Lagerkoller und unsicheren Lockerungen". Sie befasst sich unter anderem mit den Fragen, wie Abstand, Isolation und unsichere Lockerungen die Menschen verändern, welche Gefühle Isolation, Quarantäne und Fernbeziehungen auslösen, aber auch wie Familien, Paare oder Alleinlebende diese Zeit bestehen können, deren Einschränkungen vielleicht noch lange ihren Alltag mitbestimmen werden. Entsprechend breit ist das Spektrum der Beiträge: Es reicht vom Entwickeln und Einhalten einer Tagesstruktur über den Umgang mit Einsamkeit und Fernbeziehungen bis hin zu sehr ausführlichen Tipps für Eltern – differenziert nach dem Alter des Nachwuchses. Mit dieser Broschüre möchten wir Familien und allen, die in Ehe und Partnerschaft leben, Informationen an die Hand geben, die sie bei der Bewältigung dieser Situation unterstützen sollen. Ziel ist es, auf der Basis wissenschaftlicher Expertise ganz konkrete Tipps und Hinweise für die Praxis zu geben.

Auch dies ist Aufgabe einer Universität. Wir hoffen, dass diese Broschüre daher vielen Familien, allen, die in Ehe und Partnerschaft leben, sowie Singles und Alleinstehenden eine wertvolle Hilfe ist“, erklärt ZFG-Direktor Prof. Dr. Klaus Stüwe. Autorinnen und Autoren der Publikation sind der wissenschaftliche Projektleiter Dr. Peter Wendl sowie die beiden wissenschaftlichen Mitarbeiterinnen Peggy Puhl-Regler und Alexandra Ressel.

Die Broschüre „**Durchhalten trotz Corona-Krise – Anregungen für Paare, Familien und Singles zwischen Lagerkoller und unsicheren Lockerungen**“ bietet Denkanstöße und Hilfestellung für die verschiedenen Lebenslagen innerhalb der Gesellschaft und steht **KOSTENLOS** unter [www.ku.de/zfg](http://www.ku.de/zfg) zum Download zur Verfügung.

## **Audi BKK**

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](mailto:ingolstadt@audibkk.de)

Ettinger Str. 70, 85057 Ingolstadt

**Tel.: 0841 8870**

Fax: 0841 887109

E-Mail: [ingolstadt@audibkk.de](mailto:ingolstadt@audibkk.de)

Rathausplatz 1, 85049 Ingolstadt

**Tel. 0841 887222**

E-Mail: [ingolstadt@audibkk.de](mailto:ingolstadt@audibkk.de)

Weißburger Str. 16, 85072 Eichstätt

**Tel. 08421 937990**

E-Mail: [ingolstadt@audibkk.de](mailto:ingolstadt@audibkk.de)

Aktuelle Informationen der Audi BKK zum Thema Corona:  
[audibkk.de/leistungen/aenderungen-zum-coronavirus/](http://audibkk.de/leistungen/aenderungen-zum-coronavirus/)

## **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/](http://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/](http://www.kvb.de/service/patienten/koordinationsstelle-psychotherapie/)

### **Patienteninformationsblätter:**

Psychotherapeutisches Versorgungsangebot unter:

[www.kvb.de/fileadmin/kvb/dokumente/Patienten/KVB-Uebersicht-psychotherapeutisches-Versorgungsangebot.pdf](http://www.kvb.de/fileadmin/kvb/dokumente/Patienten/KVB-Uebersicht-psychotherapeutisches-Versorgungsangebot.pdf)

Psychotherapie unter:

[www.kvb.de/fileadmin/kvb/dokumente/Patienten/KVB-Patienteninformation-Psychotherapie.pdf](http://www.kvb.de/fileadmin/kvb/dokumente/Patienten/KVB-Patienteninformation-Psychotherapie.pdf)

### **Terminservicestelle**

Unterstützung bei der Suche nach Psychotherapeuten erhalten Sie durch die Terminservicestelle

**Tel. 116117**

[www.kvb.de/service/patienten/terminservicestelle-bayern/](http://www.kvb.de/service/patienten/terminservicestelle-bayern/)

## **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](mailto:verwaltung@integra-ggmbh.net)

## Hilfe in der Schwangerschaft und nach der Entbindung

### **Katholische Beratungsstelle für Schwangerschaftsfragen Ingolstadt – Eichstätt**

#### **Sozialdienst katholischer Frauen e.V. (SkF)**

Wir unterstützen Sie in allen Fragen von Schwangerschaft, nach der Geburt bis zum 3. Lebensjahr des Kindes, bei Belastungen und in schwierigen Lebenssituationen.

**Wir sind telefonisch, persönlich und online für Sie da,**

wir nehmen uns Zeit für Ihre Fragen.

Auch finanzielle Hilfen sind möglich.

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

Katholische Beratungsstelle für Schwangerschaftsfragen

Sozialdienst katholischer Frauen e.V.

Schrannenstr. 1 a, 85049 Ingolstadt

**Bitte vereinbaren Sie einen Termin unter**

**Tel. 0841 9375560**

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

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

**Beratung auch Online im geschützten Portal: <https://t1p.de/meine-ksb-in>**

**Außensprechstunden:**

Stadtteiltreff Konradviertel: Oberer Taubentalweg 65, 85055 Ingolstadt

Stadtteiltreff Piusviertel: Pfitznerstr. 19 a, 85057 Ingolstadt

Kardinal Preysing Platz 3, 85072 Eichstätt

### **Katholische Beratungsstelle für Schwangerschaftsfragen Ingolstadt- Eichstätt**

#### **Sozialdienst katholischer Frauen e.V. (SkF)**

**We offer our counselling in all requests around pregnancy and birth,**

we take time for your request.

We support you in stress and difficult situations

Financial aid is also possible.

Counseling also 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.

**Please contact us: Tel: 0841 9375560**

**Online: <https://t1p.de/meine-ksb-in>**

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

## **Staatlich anerkannte Beratungsstelle für Schwangerschaftsfragen Frauen beraten – Diakonie Ingolstadt**

Die Schwangerschaftsberatungsstelle von Frauen beraten – Diakonie Ingolstadt bietet weiter umfassende Beratung zu allen Fragen rund um Schwangerschaft und Geburt an, sei es über das Telefon, per Videochat oder persönlich vor Ort.

Das Beratungsangebot umfasst diese Bereiche:

- \* Rechtliche Informationen z.B. zum Mutterschutz, Elterngeld und Elternzeit
- \* Finanzielle Unterstützung z.B. für die Babyausstattung
- \* Schwangerschaftskonfliktberatung nach § 219 StGB – wir stellen den gesetzlich vorgeschriebenen Beratungsnachweis aus
- \* psycho-soziale Beratung in Zusammenhang mit vorgeburtlichen Untersuchungen (Pränataldiagnostik)
- \* Beratung und Begleitung nach einem Schwangerschaftsabbruch
- \* Beratung zur Familienplanung, bei Kinderwunsch und zur Verhütung
- \* Beratung bei Krisen nach der Geburt, bei einer Fehl- oder Totgeburt, usw.

Alle Angebote und Beratungsgespräche sind kostenlos, auf Wunsch anonym und unabhängig von Nationalität und Religion. Alle Mitarbeiterinnen unterliegen der Schweigepflicht.

Alle Angebote und Beratungsgespräche sind kostenlos, auf Wunsch anonym und unabhängig von Nationalität und Religion. Alle Mitarbeiterinnen unterliegen der Schweigepflicht.



Schulstraße 14

85049 Ingolstadt

**Tel.: 0841 3708303**

E-Mail: [info@frauenberaten-in.de](mailto:info@frauenberaten-in.de)

Weitere Informationen unter: [www.frauenberaten-in.de](http://www.frauenberaten-in.de)

## **pro familia Ingolstadt**

Zu Schwangerschaft und Geburt bieten wir für Mütter und Väter ausführliche Beratung 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- oder Video-Onlineberatung bei der Lösungssuche unterstützen. Jugendlichen und jungen Erwachsenen stehen wir für alle Fragen zu Sexualität, Liebe und Beziehung auch per Telefon zur Verfügung.

pro familia online-Beratung [www.sextra.de](http://www.sextra.de)

mo bis mi 10.00 Uhr bis 14.00 Uhr

do von 10.00 Uhr bis 17.00 Uhr

Weitere Informationen unter: [www.profamilia/ingolstadt](http://www.profamilia/ingolstadt)

Weitere Informationen unter: [www.profamilia.de/](http://www.profamilia.de/)

Staatlich anerkannte Beratungsstelle für Schwangerschaftsfragen

Holzmarkt 2

85049 Ingolstadt

**Tel. 0841 3792890**

## Hilfe bei Suchtproblemen

### **Caritas-Kreisstelle Ingolstadt Suchtambulanz**

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

Die Beratung findet weiterhin vorwiegend telefonisch statt. In Einzelfällen und nach vorheriger telefonischer Absprache ist es nun auch wieder möglich, persönliche Beratungsgespräche unter den allgemein üblichen Hygiene- und Abstandsregeln anzubieten.

**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](http://www.caritas.de/hilfeundberatung/onlineberatung/onlineberatung)

E-Mail: [suchtambulanz@caritas-ingolstadt.de](mailto:suchtambulanz@caritas-ingolstadt.de)

Weitere Informationen unter: [www.caritas-suchtambulanz-ingolstadt.de](http://www.caritas-suchtambulanz-ingolstadt.de)

### **Condrobs Ingolstadt**

#### **Jugendhilfeeinrichtung easyContact**

Persönliche Kontakte finden statt.

**Terminvereinbarungen unter: Tel. 0841 8818894**

E-Mail: [easycontact-ingolstadt@condrobs.de](mailto: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.

**Seit dem 1.03.2021 ist das Angebot von easyContact auf den Landkreis Neuburg-Schrobenhausen erweitert.**

An zwei Tagen in der Woche werden wir für vereinbarte Termine in der Region vor Ort sein. In Neuburg im Bürgerhaus Ostend, in Schrobenhausen in der Beratungsstelle für Kinder Jugendliche Eltern und Familien. Termine können auch in aufsuchender Form - beispielsweise zu Hause oder an anderen Plätzen - je nach Wunsch und Bedarf, stattfinden.

**Terminvereinbarungen unter: Tel. 0841 8818894 oder**

E-Mail: [easycontact-nd-sob@condrobs.de](mailto:easycontact-nd-sob@condrobs.de)

### **StayIn - Kontaktladen Ingolstadt ist geöffnet**

Die Einrichtung ist eine niedrigschwellige Anlaufstelle für Drogenkonsument\*innen und Substituierte.

Bedingt durch die Corona-Pandemie vorerst in eingeschränkter Form und mit einigen Verhaltensregeln.

Telefonische Beratung, persönliche Termine zur Einzelberatung können vereinbart werden.

**Tel. 0841 88539595**

Zu folgenden Zeiten können die Klienten\*innen Versorgungsleistungen erhalten:

mo bis mi von 11.00 Uhr bis 12.30 Uhr und von 13.00 Uhr bis 15.00 Uhr

do von 14.00 Uhr bis 15.30 Uhr und von 16.00 Uhr bis 18.00 Uhr

Eintritt nur mit Mund-Nasen-Bedeckung. Diese ist bis zum Sitzplatz und außerdem auf jedem weiteren Gang innerhalb des Ladens (Toilette, PC, Telefon) zu tragen.

Beim Betreten des Ladens müssen die Hände desinfiziert werden.

Personen mit Krankheits-/Erkältungssymptomen können nicht eingelassen werden.

Da sich derzeit nur eine begrenzte Personenzahl in dem Laden aufhalten darf, öffnen wir in zwei Schichten um mehreren Besucher\*innen täglich einen Aufenthalt zu ermöglichen.

In der Pause schließen wir die Einrichtung zur Desinfektion.

Kontaktladen StayIn Beckerstr. 10, 85049 Ingolstadt.

## **Therapie Sofort München gGmbH, kurz Theso: Schnellvermittlung für Drogenabhängige**

**Therapie Sofort – Außenstelle Ingolstadt im Kontaktladen StayIn**

**Tel. 0841 88539595** Ingolstadt

**Tel. 089 4599236** München

Derzeit finden keine persönlichen Termine in Ingolstadt statt.

Telefonische Erreichbarkeit unter den angegebenen Telefonnummern.

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)

Condrobs 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.condrobs.de](http://www.condrobs.de)

## **Prop e.V.**

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

Wir führen im Einzelfall auch wieder persönliche Beratung und ab 08.06.2020 Gruppengespräche unter  
Beachtung der hygienischen Vorgaben durch.

**Tel. 08441 89060 Pfaffenhofen**

**Tel. 08459 32514 Manching**

Fax: 08441 8906-20

E-Mail: [pfaffenhofen@prop-ev.de](mailto: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](http://www.prop-ev.de).

### **Therapienetz Essstörung e.V.**

Persönliche Gespräche unter Einhaltung der Hygienevorschriften (Mundschutz und Abstand) sind wieder möglich.

**Tel. 0841 881310 92**

E-Mail: [beratung@therapienetz-essstoerung.de](mailto: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 chronischen und schwer heilenden Wunden**

### **WZ®-WundZentrum Ingolstadt**

Wir sind Ihr Spezialist in der ambulanten Behandlung chronischer und schwer heilender Wunden in Ingolstadt und Umgebung

**Tel. 0841 96773599**

E-Mail: [info@wundzentrum-ingolstadt.de](mailto:info@wundzentrum-ingolstadt.de)

mo von 8.00 Uhr bis 11.45 Uhr und von 12.15 Uhr bis 17.00 Uhr

di bis fr von 8.00 Uhr bis 12.45 Uhr und von 13.15 Uhr bis 17.00 Uhr

Levelingstr. 21, 85049 Ingolstadt

Bitte kontaktieren Sie uns vorab um einen Termin zu vereinbaren und sich im Vorfeld über die Hygienemaßnahmen im WZ-WundZentrum während der Corona-Krise zu informieren.

Weitere Informationen finden Sie unter: [www.wundzentren.de/ingolstadt/](http://www.wundzentren.de/ingolstadt/)

## **Hilfe für Apotheken**

### **scanacs GmbH**

Mit der kostenlosen Applikation »Zuzahlungsprüfung« erhalten Sie in wenigen Minuten Auskunft zum Zuzahlungsstatus von Versicherten. Die Abfrage erfolgt datenschutzkonform, in Echtzeit und kontaktlos. Unsere webbasierte Anwendung kann bequem über den Internetbrowser genutzt werden. Die Registrierung erfolgt in wenigen Minuten online auf [www.scanacs.de/applikationen/zuzahlungspruefung/](http://www.scanacs.de/applikationen/zuzahlungspruefung/).

**Tel: 0800 7226227** (kostenfrei aus dem dt. Festnetz)

mo bis fr von 8.00 Uhr bis 17.00 Uhr

E-Mail: [support@scanacs.de](mailto:support@scanacs.de)

Weitere Informationen finden Sie unter: [www.scanacs.de](http://www.scanacs.de)

## **Hilfe bei der Betrieblichen Gesundheitsförderung**

### **Profession Fit GmbH**

Betriebliche Gesundheitsförderung neu gedacht: digital in Browser und App! Durch die Kombination aus Impulsen zur Gesundheitsförderung, der Stärkung der innerbetrieblichen Kommunikation, der Anbindung zertifizierter Kursanbieter und wissenschaftlicher Expertisen zahlreicher weiterer Kooperationspartner begleiten wir Sie auf Ihrem Weg zu gesünderen und motivierteren Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern. Lernen Sie uns unverbindlich kennen und testen Sie unser vielfältiges Angebotsspektrum – denn mit Profession Fit gibt es eine digitale Lösung zur Abbildung Ihrer Maßnahmen im BGM genau auf Sie zugeschnitten.

Besuchen Sie uns auf [www.profession-fit.de](http://www.profession-fit.de) oder schreiben Sie uns unter [post@profession-fit.de](mailto:post@profession-fit.de)



## Hilfe bei der Einführung einer Videosprechstunde

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

Datenschutzrechtlich zertifizierter und von der Kassenärztlichen Bundesvereinigung sowie dem GKV-Spitzenverband offiziell gelisteter Videodienstanbieter zur einfachen, mobilen und persönlichen Kommunikation zwischen Arzt/Therapeut und Patient.

Kostenlose Hotline: **0800 3622872**

E-Mail: [info@doccura.de](mailto:info@doccura.de)

Aus gegebenem Anlass empfiehlt sich die Nutzung einer Videosprechstunde für Ihre tägliche Arbeit. Kontaktieren Sie das Doccura-Service-Team unter 0800 3622 872 - und lassen Sie sich individuell beraten. Doccura eignet sich u.a. für Arztpraxen, Psychotherapeuten, Kliniken, Apotheken, Pflegeheime, Hebammen, Zahnarztpraxen, Ambulanzen, Pflegedienste, Physiotherapeuten, Sanitätshäuser, Ergotherapeuten, Logopäden und weitere Gesundheitsdienstleister.

Lernen Sie Doccura direkt zwei Wochen kostenlos und unverbindlich kennen - einfach registrieren auf [www.web.doccura.de](http://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](mailto:info@hospizverein-in.de)

Levelingstraße 102, 85049 Ingolstadt

mo bis fr von 9.00 Uhr bis 14.00 Uhr

mi von 15.00 Uhr bis 17.00 Uhr

Außerhalb der Bürozeiten ist eine Rufumleitung geschaltet.

Weitere Informationen unter: [www.hospizverein-in.de](http://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](mailto: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](http://www.skf-ingolstadt.de)

### **Stand: 25.03.2021**

**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](mailto:helga.friehe@audibkk.de)

Mobil: 0151 12659253

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