

Wer hilft bei was? Anlaufstellen in Zeiten von Corona



Die Welt steht Kopf, und doch gibt es da einen Alltag, der bewältigt werden will.
Wo finde ich Hilfe bei Anliegen, die jetzt gerade drängender und wichtiger werden und sind in Zeiten der Ausgangsbeschränkungen?

Wen spreche ich an, wenn ich praktische Fragen habe?

Wir wollen hier eine kurze Zusammenfassung der wichtigsten Stellen und – falls uns vorliegend - Ihrer derzeitigen telefonischen Erreichbarkeit geben.

Gerne helfen wir von KISS auch telefonisch, die geeignete Anlaufstelle zu finden, wenn Sie diese hier nicht finden. **(0941) 599 388 610**

Kontaktdaten zu wichtigen Bürger-Anlaufstellen finden Sie auch im KISS-verzeichnis auf unserer Website:

https://www.kiss-regensburg.de/fileadmin/user_upload/KISS_Regensburg/OnlineVerzeichnis31NocopyNoprint.pdf

Zentrale kommunale Informationen:

Stadt Regensburg:

<https://www.regensburg.de/aktuelles/coronavirus/>

Landkreis Regensburg

<https://www.landkreis-regensburg.de/unser-landkreis/aktuelles/coronavirus/>

Medizinische Hilfen:

- Bei Krankheitssymptomen nehmen Sie bitte zunächst Kontakt zu Ihrem **Hausarzt** auf.
- In der Nacht, am Wochenende und an Feiertagen ist bei Erkrankungen, die nicht lebensbedrohlich sind, der **ärztliche Bereitschaftsdienst** unter der Rufnummer 116 117 (deutschlandweit, ohne Vorwahl, kostenlos im Festnetz und per Handy) erreichbar.
- **Verdacht auf eine Corona-Infektion?: telefonische Beratung durch die Corona-Hotline des Universitätsklinikums Regensburg**
Das UKR bietet unter der Rufnummer **0941 944-5000** eine telefonische Beratung für Menschen mit unklarer Symptomatik, um eine mögliche Coronavirus-Infektion abzuklären.
- Die **Corona-Hotline beim Landratsamt/Gesundheitsamt Regensburg** ist
Montag bis Donnerstag: 9 - 11 Uhr und 14 - 16 Uhr und Freitag: 9 - 10 Uhr unter **0941 4009 777**
- Beim **Bundesgesundheitsministerium** gibt es ein zentrales Bürgertelefon: 030 346 465 100

Bitte wählen Sie **NICHT** vorschnell die bekannte Notwahlnummer 110!

Diese ist nur für den akuten Notfall vorgesehen!

Lokale Medien:

Neben den lokalen Tageszeitungen der **Mittelbayerischen** und der **Donaupost** liefert das online-portal „Regensburg digital“ eine stets aktualisierte Übersicht wichtiger Infos:

<https://www.regensburg-digital.de/coronavirus-in-regensburg-das-ist-stand-der-dinge/13032020/>



Nachbarschaftshilfen - Unterstützung im Alltag:

Besorgungen, Einkaufen, Hund Gassi führen ... wer dies gerade nicht selbst bewältigen kann, braucht Unterstützung.

Regensburg hilft - Nachbarschaftshilfe gegen Corona

Die Stadt Regensburg hat eine Helferbörse aufgebaut.

Menschen, die bereit sind, jemanden zu unterstützen und Menschen, die Hilfe benötigen, finden diese unter

<https://www.regensburg.de/leben/ehrenamt/nachbarschaftshilfe>

Telefonisch ist sie Montag bis Donnerstag von 8.00 bis 16.00 Uhr und freitags von 8.00 bis 12.00 Uhr unter **0941- 507-2252** erreichbar.



Nachbarschaftshilfen im Landkreis

Die Freiwilligenagentur für den Landkreis Regensburg vermittelt Hilfsbedürftige und Helfer*innen im Landkreis: (0941) 4009-305 oder -638 oder -414 @ freiwilligenagentur@lra-regensburg.de

Auf der Website sind die Kontakte für die einzelnen Gemeinden direkt abrufbar:

<http://www.freiwilligenagentur.landkreis-regensburg.de/index.asp?NAVID=9037F577-3E7C-403B-A317-8227A59D2FB2>

private Initiative "Corona-Nachbarschaftshilfe" für Stadt und Landkreis Regensburg.

Unter (0941) 38119709 oder unter der kostenfreien Servicenummer (0800) 200 55 77 ist diese Initiative auch außerhalb der Geschäftszeiten erreichbar.

Helfer*innen sind auch hier gefragt. Mehr dazu auch auf der facebook-Seite <https://www.facebook.com/hilfshotlinergbg/>

Corona-Nachbarschaftshilfe
Regensburg & Umland
0800 - 200 55 77



Hinweis: Helfer*innen stehen bei ihrer ehrenamtlichen Arbeit unter Versicherungsschutz.

Sollten Sie einen Schadensfall haben, wenden Sie sich an die vermittelnde Stelle, bei der Sie als Helfer*in tätig geworden sind.

Außerdem gibt es noch viele weitere Börsen und Möglichkeiten, Hilfe im Umkreis zu erhalten, z.B. auch bei der **Mittelbayerischen Zeitung/ Zusammenhalt**.

Angebote können per Mail an zusammenhalt@mittelbayerische.de geschickt werden.

Das Callcenter ist für kostenlose Anzeigen unter 0800/207 20 70 zu erreichen. Stichwort „Zusammenhalt“
Kostenlose Anzeigen erscheinen am Freitag in der Mittelbayerischen und am Mittwoch in der Rundschau.

Lieferservices

Zahlreiche Geschäfte bieten auch einen Lieferservice an für Menschen, die nicht selbst zum Einkaufen gehen können. Fragen Sie bei Ihrem Geschäft um die Ecke nach!

Die Non-Profit- Plattform **Geschenke aus Regensburg** unterstützt lokale Geschäfte und hilft dabei, die Produkte und Firmen vorzustellen, die auch liefern können <https://geschenke-aus-regensburg.com/lieferservice/>

kostenfreies Mittagessen für bedürftige Menschen:

„Gastfreundschaft hilft“ ein Projekt von Gastronomen in Regensburg

ab 2.4. jeweils Donnerstag, Freitag und Samstag von 12- 14 Uhr die Möglichkeit, ein Mittagsgeschicht zur Abholung bei Marple and Stringer am Bismarckplatz 4 (bitte ToGo-Gefäß mitbringen die Abgabe erfolgt kontaktlos)

Infos unter <https://www.regensburgnow.de/gastfreundschaft-hilft/>

Beratungsangebote für besondere Anliegen:

Sie brauchen Hilfe, wissen aber noch nicht genau welche.

Gerne hilft Ihnen **KISS** weiter, die richtige Anlaufstelle zu finden: (0941- 599 388 610)

derzeit von Mo – Fr 9-13 Uhr und Do auch 16-19 Uhr.

Ihre Emailanfragen beantworten wir binnen eines Arbeitstages: kiss.regensburg@paritaet-bayern.de

Aktuelle Infos auch unter www.kiss-regensburg.de

Die unterschiedlichen sozialen Beratungsstellen halten Ihr Angebot aufrecht, auch wenn keine persönlichen Beratungen durchgeführt werden können.

Was tun, wenn jemand in der Familie ein Suchtproblem hat?

Fachambulanz für Suchtprobleme

(0941) 63 08 27-0, ☎ 63 08 27-60 @ suchtambulanz@caritas-regensburg.de www.suchthilfe-ostbayern.de

Offene Sprechstunden: Dienstag 10.30-11.30 Uhr, Donnerstag 13–15.30 Uhr

Onlineberatung: <https://www.caritas.de/hilfeundberatung/onlineberatung>

DrugSTOP Drogenhilfe Regensburg e.V. Beratungsstelle Drogen und Abhängigkeit

(0941) 5 84 30 32, 9–13 Uhr, @ basis@drugstop.org www.drugstop.org

Staatliches Landratsamt Gesundheitsamt für Stadt und Landkreis Regensburg

0941/4009-761 @ sozialdienst@lra-regensburg.de

Beratungsstelle zu Essstörungen waagnis

(0941) 5 99 86 06 @ info@waagnis.de www.waagnis.de

Sprechzeiten: Mo,Mi,Do 9-12 Uhr und Di + Do 14-17 Uhr

Was tun, wenn es in der Familie Probleme gibt?

Erziehungs-, Jugend- und Familienberatungsstellen

Diakonie Regensburg

(0941) 2 97 71 11 @ erziehungsberatung@dw-regensburg.de

Katholische Jugendfürsorge

(0941) 7 99 82-0 @ info@beratungsstelle-regensburg.de www.beratungsstelle-regensburg.de

Stadt Regensburg

(0941) 5 07-27 62, @ erziehungsberatung@regensburg.de

Helpline der medbo Kinder und Jugendpsychiatrie

Telefon-Sprechstunde bei Ängsten und anderweitigen psychischen Belastungen aufgrund der Corona-Pandemie für Kinder, Jugendliche und Eltern montags bis freitags von 10.30 – 15.30 Uhr

(0941) 941-4004

kopfhoch.de - Hotline und Online-Beratung für junge Menschen bis 21 Jahren

(0800) 5 45 86 68 (kostenfrei) www.kopfhoch.de

Aufgrund der derzeitigen Situation bietet kopfhoch bis nach den Osterferien (19.4.2020) auch Beratung für Eltern an.

Bundesweites Hilfetelefon „Nummer gegen Kummer“ für Kinder und Jugendliche (116 111) sowie Elterntelefon (0800 111 0550)

Video-Sprechstunden von niedergelassenen Psychotherapeut*innen

Über die Website der kassenärztlichen Vereinigung Bayern finden Sie teilnehmende Kinder- und Jugendpsychotherapeut*innen die Video-Sprechstunden anbieten.

<https://www.kvb.de/service/patienten/coronavirus-infektion/>

Was tun, wenn Gewalt ein zunehmendes Thema wird?

Beratungsstelle für Frauen

Beratung und Information zu Trennung und Scheidung bei häuslicher Gewalt
Terminabsprache (0941) 2 40 00

Frauennotruf Regensburg e.V.

Beratungsstelle für Frauen und Mädchen mit sexualisierten Gewalterfahrungen
(0941) 2 41 71, und vorübergehend auch zusätzlich unter 0941/6987879
@ frauennotruf-regensburg@r-kom.net www.frauennotruf-regensburg.de
Bürozeiten: Mo bis Mi 10–14 Uhr, Do 14–20 Uhr

Bundesweites Hilfetelefon „Gewalt gegen Frauen“

(08000) 116 016 rund um die Uhr, anonym, in insgesamt 18 Sprachen, barrierefrei.
<https://www.hilfetelefon.de/>

Wenn Sie merken, dass Ihnen oder Menschen in Ihrem Umfeld Ängste und Sorgen zunehmend den Alltag erschweren

Sozialpsychiatrische Dienste

Bayerische Gesellschaft für psychische Gesundheit e.V.

(0941) 59 93 59 10, ☎ 59 93 59 70 @ spdi-regensburg@bgfpg.de www.die-bayerische.de

Sozialpsychiatrischer Dienst der Diakonie Regensburg

(0941) 2 97 71 12, ☎ 2 97 71 29 @ spdi.regensburg@dw-regensburg.de www.dw-regensburg.de

Staatliches Landratsamt Gesundheitsamt für Stadt und Landkreis Regensburg

0941/4009-761 sozialdienst@lra-regensburg.de

Tageszentrum „Cafe Insel“

(0941) 5 99 86 50 @ cafe.insel@dw-regensburg.de www.dw-regensburg.de

Montag bis Freitag von 11-15 Uhr telefonisch und per mail erreichbar

„Bleib Zuhause“ – Der Online Blog des Bezirksklinikums

tägliche posts um 9 Uhr und 15 Uhr mit Informationen, Tipps und Anregungen für das Durchhalten zu Hause
<https://www.medbo.de/bleibzuhause/>

Online-Forum Depression der Deutschen Depressionshilfe:

<https://www.deutsche-depressionshilfe.de/depression-infos-und-hilfe/wo-finde-ich-hilfe/online-foren>

Bei akuten psychischen Krisen:

Video-Sprechstunden von niedergelassenen Psychotherapeut*innen für Menschen in der Quarantäne.

Über die Website der kassenärztlichen Vereinigung Bayern finden Sie teilnehmende Ärzt*innen und Psychotherapeut*innen, die spezielle Corona-Video-Sprechstunden anbieten.

<https://www.kvb.de/service/patienten/coronavirus-infektion/>

Psychiatrische Institutsambulanz (PIA) am Bezirksklinikum

Universitätsstr. 84, 93053 Regensburg,

(0941) 941-1200 – derzeit nur für Telefonsprechstunden oder Notfälle (aktuelles unter www.medbo.de)

(0941) 941 1260 zentrale Aufnahme - **durchgehend besetzt**

Telefonseelsorge

(0800) 111 0 111 oder (0800) 111 0 222 @ info@telefonseelsorge-ostbayern.de

www.telefonseelsorge-regensburg.de

www.telefonseelsorge.de

Hilfe bei Suizidgefahr - Krisendienst Horizont

(0941) 5 81 81

@ info@krisendienst-horizont.de

www.krisendienst-horizont.de

Montag 9.00 –13.00 Uhr, Dienstag – Donnerstag 9.00 –17.00 Uhr, Freitag 9.00 – 18.00 Uhr

Telefonischer Bereitschaftsdienst: Samstag, Sonntag und Feiertage 14.00 –18.00 Uhr

Wenn Sie sich Sorgen rund um die Schwangerschaft machen

Die Schwangerenberatungsstellen sind erreichbar.
Auch in einem Schwangerenkonfliktfall ist die Beratung gesichert.

DONUM VITAE in Bayern e.V.

(0941) 5 95 64 90, ☎ 5 95 64 99 @ regensburg@donum-vitae-bayern.de
www.regensburg.donum-vitae-bayern.de

pro familia Regensburg

(0941) 70 44 55, ☎ 70 46 90 @ regensburg@profamilia.de
www.profamilia.de/regensburg

Wenn Sie in Trauer sind oder sich um einen Sterbenden sorgen

Der Hospizverein bietet telefonische Beratung und Sterbe- und Trauerbegleitung

Hospiz-Verein Regensburg e.V.

(0941) 99 25 22-0 @ info@hospiz-verein-regensburg.de
www.hospiz-verein-regensburg.de

Montag bis Freitag 9 – 13 Uhr