



Wer hilft?

Anlaufstellen in Zeiten von Corona

Stand: 12.2.2021

Die Welt steht Kopf, und doch gibt es da einen Alltag, der bewältigt werden will. Wo finde ich **Hilfe** bei gerade jetzt wichtigen **Anliegen**? Welche **Regeln** gelten in Zeiten der **Ausgangsbeschränkungen**? Wen spreche ich an, wenn ich praktische Fragen habe?

Vorab: Wir versuchen die Anlaufstellen kontinuierlich zu aktualisieren und Änderungen gegebenenfalls zu korrigieren. Dennoch können wir eine allgemeine Gültigkeit nicht garantieren.

**KISS hilft gerne telefonisch weiter, die richtige Anlaufstelle zu 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/Dokumente_neue_Webseite/KISS/2020_KISS_Verzeichnis_Online_Version.pdf

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.
- **Corona-Hotline beim Landratsamt/Gesundheitsamt Regensburg**
Montag bis Donnerstag: 9 - 11 Uhr und 14 - 16 Uhr und Freitag: 9 - 10 Uhr unter **0941 4009 777**
- Zentrales Bürgertelefon des **Bundesgesundheitsministeriums** zum Coronavirus: **030 346 465 100**
Montag bis Donnerstag: 8 - 18 Uhr und Freitag 8 - 12 Uhr
- **Corona Testzentrum** am Dultplatz: Regensburger*innen **OHNE Symptome** können sich hier montags bis freitags ohne Voranmeldung von 8 - 17 Uhr testen lassen

Zentrale kommunale Informationen:

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



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



**Bitte wählen Sie NICHT vorschnell die bekannte
Notwahlnummer 112!
Diese ist nur für den akuten Notfall vorgesehen!**



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>

Tel.: 0941- 507-2252 Mo - Do von 8.00 - 16.00 Uhr & Fr. von 8.00 - 12.00 Uhr



Regensburg hilft –
Nachbarschaftshilfe gegen Corona

Unterstützung für Ältere und Menschen mit Vorerkrankungen
Ehrenamtliche übernehmen Einkäufe, Apothekengänge, Cassi
gehen oder auch telefonische Besuchsdienste.

Benötigen Sie Unterstützung? Registrieren Sie sich auf
www.regensburg.de/ehrenamt oder melden Sie sich unter
Telefon: 0941/507 2252.

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>

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.

Konkrete Essensausgaben:

Wochentags Montag bis Samstag bietet der **Strohalm Regensburg** eine Essensausgabe für Bedürftige an. In der Keplerstr. 18 gibt es von 11 – 13 Uhr Essen to go. Für 1 € <https://www.strohalm-regensburg.de/>

Zugang zur Verpflegung in der **fürstlichen Notstandsküche** bekommt man über einen Berechtigungsschein, den man beim Allgemeinen Sozialdienst der Caritas erhält: Kontakt: (0941) 5021-114 oder unter asb@caritas-regensburg.de

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 – Mi 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 zum Teil keine persönlichen Beratungen durchgeführt werden können.

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

Fachambulanz für Suchtprobleme

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

Telefonische Erreichbarkeit: Mo - Fr 8.00 – 12.00 Uhr; 13.00 – 17.00 Uhr sowie nach Vereinbarung

Offene Sprechstunden: (ohne Voranmeldung) Dienstag 10.30-11.30 Uhr, Donnerstag 13–15.30 Uhr

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

KISS Regensburg - Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe: www.kiss-regensburg.de

Stand 12.2.2021



DrugSTOP Drogenhilfe Regensburg e.V. Beratungsstelle Drogen und Abhängigkeit
(0941) 5 84 30 32, @ basis@drugstop.org www.drugstop.org
Sprechzeiten: Dienstag bis Freitag 9–13 Uhr, und individuelle Terminvereinbarungen sowie
offene Online-Sprechstunde am Donnerstag um 11 Uhr

Crystal Hotline (0941) 56 95 82 901

ist ein Angebot für betroffene Konsument*innen sowie Angehörige. Anrufer/innen erhalten Entscheidungshilfen, gewinnen neue Einblicke und können Notfallpläne erarbeiten.
Telefonzeiten: Montag bis Freitag 10:00 bis 16:00 und Sonntag 18:00 bis 20:00..

Staatliches Landratsamt Gesundheitsamt für Stadt und Landkreis Regensburg
0941/4009-761 @ sozialdienst@lra-regensburg.de

Das Landratsamt bietet mittlerweile ein virtuelles Bürgerbüro an.

Die Suchtberatung ist mit dabei: <https://www.landkreis-regensburg.de/buergerservice/virtuelles-buerger-buero/>

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

Anonyme Alkohoiker (AA): Die Kontaktstelle der AA ist immer von 18.00 -20 Uhr
unter (01573) 3 95 55 93 erreichbar. Infos zu virtuellen meetings unter www.anonyme-alkoholiker.de

Was tun, wenn es in der Ehe/ Partnerschaft größer werdende Schwierigkeiten gibt?

Ehe,- Familien und Lebensberatung im Bistum Regensburg

(0941) 5 16 70 @ eheberatung@bistum-regensburg.de www.eheberatung-regensburg.de
Sprechzeiten: Montag bis Freitag von 10:00 Uhr bis 11:00 Uhr und von 14.00 - 15.00 Uhr
Onlineberatung: www.bayern.onlineberatung-efl.de

Was tun, wenn es in der Familie Probleme gibt?

Erziehungs-, Jugend- und Familienberatungsstellen

Diakonie Regensburg

(0941) 2 97 71 11 @ erziehungsberatung@dw-regensburg.de <https://www.diakonie-regensburg.de>
Telefonische Erreichbarkeit: Montag bis Freitag 8-16 Uhr

Katholische Jugendfürsorge

(0941) 7 99 82-0 @ info@beratungsstelle-regensburg.de www.beratungsstelle-regensburg.de
Sprechzeiten: Mo – Do 8.00 - 12.00/13.00 - 17.00 Uhr, Fr 8.00 - 12.00/13.00 - 14.30 Uhr
Jugendsprechstunde: Mittwoch 15.30 -17 Uhr

Stadt Regensburg

(0941) 5 07-27 62 @ erziehungsberatung@regensburg.de
Mo-Do 8.30 -12Uhr 13.30 -17.00 Uhr, Fr 8.30 -15 Uhr

Bei Kindeswohlgefährdungen und für Jugendliche in Krisensituationen

Jugendamt Regensburg

während der Bürozeiten (0941) 507-25 12 @ jugendamt@regensburg.de
außerhalb der Bürozeiten(0941) 507- 47 60 @ jugendschutz@regensburg.de

Beratungstelefon des Jugendamtes

Beratung bei Fragen zum familiären Zusammenleben in der aktuellen Situation, Konfliktlösungsstrategien und den wichtigsten Leistungsbereichen des Jugendamtes: Jugendamt, Abteilung Jugend- und familientherapeutische Beratungsstelle:

Tel. (0941) 507 2762

Mo bis Fr, 8.30 bis 12.00 Uhr und Mo bis Do 13.30 bis 17 Uhr; Fr. 13.30 bis 15 Uhr

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

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

NEU: **Chatberatung** unter (0152) 385 486 04 über die sichere Messenger-App Signal

Bundesweites Hilfetelefon „Nummer gegen Kummer“ für Kinder und Jugendliche Tel.: (116 111)

Mo –Sa 14-20 Uhr und Onlineberatung <https://www.nummergegenkummer.de/>

Elterntelefon (0800 111 0 550)

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 unter (0941) 941-4004

Praxis Dr. med Florian Schalkhaußer, Facharzt für Kinder- und Jugendpsychiatrie und –psychotherapie

Hilfe für Familien in Krisensituationen

(0941) 640822-0 @ info@drschalkhausser.de

<https://drschalkhausser.de/2020/04/hilfe-fuer-familien-in-krisensituationen/>

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 häusliche 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 @ frauennotruf-regensburg@r-kom.net www.frauennotruf-regensburg.de

Bürozeiten: Mo bis Mi 10–16 Uhr, Do 14–20 Uhr

Bundesweites Hilfetelefon „Gewalt gegen Frauen“

(08000) 116 016 rund um die Uhr, anonym, in insgesamt 18 Sprachen, barrierefrei.

Sowie Chat- und Onlineberatung unter <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, Fax.: 59 93 59 70 @ spdi-regensburg@bgfpg.de www.die-bayerische.de

Persönliche und telefonische Beratung: Mo-Mi 9-17 Uhr, Do 13-18 Uhr und Fr. 9-13 Uhr

Sozialpsychiatrischer Dienst der Diakonie Regensburg

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

Persönliche und telefonische Beratung: Mo-Do 8-12 Uhr und 13-16.30 Uhr, Fr. 8-14 Uhr

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.diakonie-regensburg.de

Öffnungszeiten: Mo 11 -17:30 Uhr • Di, Mi und Fr 11 -15 Uhr • Do 16 -19:30 Uhr • 1., 2. und 3. So im Monat von 11 -14 Uhr.

Das Café Insel bietet Montag, Mittwoch und Freitag von 12 bis 13 Uhr ein Mittagessen für 3,00€ (auch "to go") Dienstags bieten wir Kuchen, jeweils am Donnerstag und Sonntag einen kleinen Imbiss an.

Mehr Infos über das jeweils aktuelle Monatsprogramm finden Sie auf der Website: <https://www.diakonie-regensburg.de/beratungen-hilfe/sozialpsychiatrische-einrichtungen-und-dienste/tageszentrum-cafe-insel>

Online-Forum Depression der Deutschen Depressionshilfe: (Angebot für Erwachsene und Jugendliche)

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

Wenn Sie sich Sorgen rund um die Schwangerschaft machen

In einem Schwangerenkonfliktfall ist die Beratung gesichert. Terminvereinbarungen für ein Beratungsgespräch können telefonisch oder per mail getroffen werden.

DONUM VITAE in Bayern e.V.

(0941) 5 95 64 90, Fax: 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

Landratsamt – Gesundheitsamt des Landkreises und der Stadt Regensburg

(0941) 40 09-755, ☎ 40 09-764 @ schwangerschaftsberatung@landratsamt-regensburg.de

www.landkreis-regensburg.de

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 Mo. bis Do, 9-15 Uhr und Fr. 9 – 13 Uhr

@ info@hospiz-verein-regensburg.de www.hospiz-verein-regensburg.de

Wenn Sie als älterer Mensch zu viel alleine und einsam sind

Hotline des Seniorenamtes der Stadt Regensburg (0941) 507 35 41

Mo bis Fr 8.30 – 11.30 Uhr

Vermittlung von Unterstützungsangeboten und Kontakten, Zeit für ein Gespräch.

Bei akuten psychischen Krisen

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**

KISS Regensburg - Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe: www.kiss-regensburg.de

Stand 12.2.2021



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

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/>

Wenn Ihnen in der Zeit ohne kulturelle Veranstaltungen zunehmend die „Decke auf den Kopf fällt“

Kultur in Zeiten von Corona: Eintritt frei für zu Hause

Hinweise auf Kulturangebote im Netz von der Initiative KulTür Regensburg e.V. – Kultur für alle

www.eintrittfrei.kultuer-regensburg.de