

*Gibt es ständig Streit daheim?
Brauchen Sie/brauchst Du jemanden zum Reden?
Fällt Ihnen/Dir die Decke auf den Kopf?
Sind Sie/bist Du in Not?*

Anlaufstellen in Zeiten von Corona in Regensburg (Zusammenfassung*)

Zentrale Informationsseiten der Stadt Regensburg

www.regensburg.de/aktuelles/coronavirus/

Medizinische Hilfen

- Bei Krankheitssymptomen nehmen Sie bitte Kontakt zu Ihrem Hausarzt auf
- Nachts oder am Wochenende/an Feiertagen ist bei nicht lebensbedrohlichen Erkrankungen der ärztliche Bereitschaftsdienst unter „**116 117**“ erreichbar
- Um eine mögliche Corona-Infektion abzuklären, bietet das Universitätsklinikum Regensburg eine telefonische Beratung unter **0941 944-5000** an
- Corona-Hotline des Landratsamts/Gesundheitsamts Regensburg: **0941 4009 777**
(Mo bis Do: 9-11 Uhr und 14-16 Uhr; Fr: 9-10 Uhr)
- Zentrales Bürgertelefon des Bundesgesundheitsministerium: **030 346 465 100**

Bitte wählen Sie NICHT vorschnell die Notrufnummer 110!
Diese ist nur für den Notfall!

Hilfe bei Problemen in der Familie

- Erziehungs- und Familienberatung der Diakonie Regensburg
Telefon: 0941/2 97 71 11
Mail: erziehungsberatung@dw-regensburg.de
www.diakonie-regensburg.de/
- Beratungsstelle für Kinder, Jugendliche u. Eltern der Katholische Jugendfürsorge
Telefon: 0941/7 99 82-0
Mail: info@beratungsstelle-regensburg.de
www.beratungsstelle-regensburg.de
- Jugend- und familientherapeutische Beratungsstelle der Stadt Regensburg
Telefon: 0941/5 07-27 62
Mail: erziehungsberatung@regensburg.de
- Helpline der medbo Kinder und Jugendpsychiatrie Für Kinder/Eltern mit psychischer Belastungen aufgrund der aktuellen Situation
Telefon: 0941/941-4004 (Mo- Fr: 10.30-15.30 Uhr)
- kopfhoch.de - Hotline und Online-Beratung für junge Menschen und Eltern
Telefon: 0800/5 45 86 68 (kostenfrei)
- „Nummer gegen Kummer“ – Bundesweites Hilfetelefon Kinder- und Jugendlichentelefon: 116 111
Elterntelefon: 0800/111 0550
- Krisentelefon – Schulpastoral Bistum Regensburg für Kinder, Jugendliche und Eltern
Telefon: 0160/96 69 65 29 (Mo-Fr: 9-12 Uhr und 14-17 Uhr)

Hilfe bei Gewalt

- Beratungsstelle für Frauen
Beratung und Information zu Trennung und Scheidung bei häuslicher Gewalt
Telefon: 0941/2 40 00
- Frauennotruf Regensburg e.V.
Beratungsstelle für Frauen und Mädchen mit sexualisierten Gewalterfahrungen
Telefon: 0941/2 41 71 oder auch 0941/6987879 (Mo-Mi: 10-14 Uhr, Do: 14-20 Uhr)
Mail: frauennotruf-regensburg@r-kom.net
- Bundesweites Hilfetelefon „Gewalt gegen Frauen“
Telefon: 08000/116 016
rund um die Uhr, anonym, 18 Sprachen, barrierefrei
www.hilfetelefon.de/

Hilfe bei Suchtproblemen

- Fachambulanz für Suchtprobleme
Tel.: 0941/63 08 27-0 (Di: 10.30-11.30 Uhr; Do: 13-15.30 Uhr)
Mail: suchtambulanz@caritas-regensburg.de
www.suchthilfe-ostbayern.de
www.caritas.de/hilfeundberatung/onlineberatung
- DrugSTOP Drogenhilfe Regensburg e.V.
Telefon: 0941/5 84 30 32 (9-13 Uhr)
Mail: basis@drugstop.org www.drugstop.org
- Beratungsstelle zu Essstörungen waagnis
Tel.: 0941/5 99 86 06
(Mo, Mi, Do: 9-12 Uhr; Di, Do: 14-17 Uhr)
Mail: info@waagnis.de www.waagnis.de

Hilfe bei akuten psychischen Krisen

- Psychiatrische Institutsambulanz (PIA) am Bezirksklinikum
Telefon: 0941/941-1200 (Telefonsprechstunden o. Notfall)
Telefon zentrale Aufnahme: 0941/941 1260 (jederzeit)
- Telefonseelsorge
Telefon: 0800/111 0 111 oder 0800/111 0 222
Mail: info@telefonseelsorge-ostbayern.de
www.telefonseelsorge-regensburg.de
- Hilfe bei Suizidgefahr - Krisendienst Horizont
Telefon: 0941/5 81 81 (Mo: 9-13 Uhr; Di-Do: 9-17 Uhr, Fr: 9-18 Uhr; Sa, So: 14-18 Uhr)
Mail: info@krisendienst-horizont.de
www.krisendienst-horizont.de
- Online-Forum Depression der Dt. Depressionshilfe
www.deutsche-depressionshilfe.de/depression-infos-und-hilfe/wo-finde-ich-hilfe/online-foren

**Weiterhin viel Gesundheit und
trotz allem Freude am Frühling !**



* hauptsächlich entnommen aus der Übersichtsinformation von KISS
(**K**ontakt- und **I**nformations**S**telle für **S**elbsthilfe Regensburg)
www.kiss-regensburg.de/home/