

Die passende Adresse für mein Problem finden



Nicht jedes Problem braucht die gleiche Hilfe. Hier findest du die richtige Adresse.

Es ist mutig, sich Hilfe zu holen.
Das zeigt Stärke – nicht
Schwäche. **Hilfe anzunehmen,
kann dein Leben besser
machen.**

Warte nicht, bis du gar keine Kraft mehr hast. Auch
der Weg zur Hilfe kostet Energie. Darum ist es gut,
früh damit anzufangen.

Alle, die dir helfen, haben Schweigepflicht. Das heißt:
Sie dürfen nichts weitererzählen, wenn du es nicht
möchtest.

Hier findest du Ideen, wo du für deine Themen Unter-
stützung finden kannst. Fast alle Angebote sind
kostenfrei. Bei ein paar Angeboten musst du etwas
Geld bezahlen.

Du bist nicht direkt betroffen, aber machst dir
Sorgen um jemanden? Viele Angebote richten
sich auch an dich. Frag einfach nach!



Auf der Webseite „**MUT-ATLAS**“ sind viele
Adressen gesammelt. Dort gibt es Angebote für
Menschen mit psychischen Problemen, Sucht-
problemen und für ihre Angehörigen.
www.mut-atlas.de

Inhalt



Unterstützung bei psychischen Problemen

Beratung
S. 05



Raum für Austausch
S. 06



Hilfe bei Depressionen
S. 07



Angehörigenverbände
S. 08



Unterstützung bei weiteren Themen

Finanzielle Probleme
und Umgang mit
Behörden
S. 10



Wohnen
S. 10



Kinder, Jugendliche,
Familien und
Beziehung
S. 11



Arbeit
S. 12-13



Neu in Deutschland
S. 13



Gewalt
S. 14-15



Unterstützung bei psychischen Problemen



Was kann ich tun, wenn mir alles zu viel wird,
ich viele Sorgen habe oder mich schon lange
müde und erschöpft fühle und allein nicht mehr
weiter weiß?

Beratung



Sozialpsychiatrischer Dienst Oldenburg

Beratung, Begleitung und Krisenintervention für psychisch erkrankte Menschen und deren Umfeld

📍 Industriestraße 1 b, 26122 Oldenburg

📞 Tel.: 0441 2358662

🌐 www.oldenburg.de/gesundheitsamt

OBEON - Orientierungshilfe und Beratung Online in seelischen Belastungssituationen

Beratung per Mail, Chat und Videoberatung

🌐 www.obeon.de

Psychosoziales Zentrum bei IBIS e.V.

Beratung und Therapie nach Flucht und Migration
- in verschiedenen Sprachen

📍 Kaiserstraße 14, 26122 Oldenburg

📞 Tel.: 0441 92058230

🌐 www.ibis-ev.de/beratungsorte/migration-und-flucht/psychosoziales-zentrum

Paritätische Suchthilfe Niedersachsen

Beratung vor Ort bei Suchtproblemen - in Oldenburg,
Bad Zwischenahn, Cloppenburg, Varel, Nordenham, Jever

📞 Telefonzentrale: 0511 989310

🌐 Beratung online: www.paritaetische-suchthilfe-nds.de



Propeller

Offene Kontakt- und Begegnungsstätte für Menschen mit psychischer Erkrankung. Café, Freizeit- und Selbsthilfegruppen, Treff für Männer, Angebot für junge Erwachsene u.ä.

📍 Auguststraße 90, 26121 Oldenburg

☎ Tel.: 0441 776800

🌐 www.zentegra.de/propeller

Café CaRo

Anlaufstelle für volljährige Menschen, die Drogen/Alkohol konsumieren, substituiert, psychisch krank, wohnungslos oder von Wohnungslosigkeit bedroht sind. Beratung, Erholung, Unterstützung.

📍 Alexanderstr. 17, 26121 Oldenburg

☎ Tel.: 0441 883194

🌐 www.paritaetische-suchthilfe-nds.de

BeKoS - Beratungs- und Koordinierungsstelle für Selbsthilfegruppen in Oldenburg und Umland

In der Selbsthilfe treffen sich Menschen mit ähnlichen Problemen und Sorgen. Die BeKoS informiert über bestehende Selbsthilfegruppen und unterstützt bei der Gründung neuer Gruppen.

☎ Tel.: 0441 884848

🌐 www.bekos-oldenburg.de



Info-Telefon Depression

Kostenlose Informationen für Betroffene und Angehörige

☎ Tel.: 0800 3344533

🌐 www.deutsche-depressionshilfe.de

Diskussionsforum Depression e.V.

Anonymes, fachlich begleitetes und kostenloses Online-Diskussionsforum

🌐 www.diskussionsforum-depression.de

An wen du dich noch wenden kannst

- **Hausärzt*innen** sind bei psychischen Beschwerden eine wichtige Adresse. Sie klären mögliche körperliche Ursachen ab und können dich bei Bedarf an weitere Stellen verweisen.
- Auch deine **Krankenkasse** kann dich beraten. Manche Kassen haben extra Programme und Apps zur Unterstützung bei psychischen Problemen.
- Unter der Telefonnummer **116 117** erreichst du den Patientenservice. Hier bekommst du Unterstützung, wenn du einen Termin bei einer Arzt-Praxis oder einer Psychotherapie-Praxis vereinbaren möchtest.

➔ Informationen über Psychotherapie findest du hier:

🌐 www.diskussionsforum-depression.de



Diese Liste ist nicht vollständig. Es gibt noch viel mehr! Frage andere Menschen und suche im Internet nach Informationen. Auf unserer Webseite findest du weitere Tipps & Tricks.

www.kompetenzzentrum-ressource.de/erste-hilfe-koffer.de



BApK – Bundesverband Angehörige psychisch Kranker e.V.

Unterstützung für alle Menschen, die in einer engen Beziehung zu psychisch Erkrankten stehen.

☎ Telefonische Beratung: 0228 71002424

✉ Beratung per Mail: seelefon @ bapk.de

🌐 www.bapk.de

AANB – Arbeitsgemeinschaft Angehörige psychisch Kranker Niedersachsen– Bremen e.V.

Gesprächsgruppen für Angehörige

☎ Tel.: 0511 622676

🌐 www.aanb.de/willkommen/gesprachsgruppen

Unterstützung bei **weiteren** **Themen**



Meine Situation Zuhause, in meiner Familie,
Schulden, die vielen Briefe von den Behörden
oder andere Probleme sind zu viel für mich allein.
Was kann ich tun?

Finanzielle Probleme und Umgang mit Behörden



ALSO - Arbeitslosenselbsthilfe Oldenburg e.V.

Arbeitslosigkeit, Sozialleistungen, Anträge, Unterstützung bei Problemen mit Jobcenter/Sozialbehörden

📍 Donnerschweer Str. 55, 26123 Oldenburg
📞 Tel.: 0441 16313
🌐 www.also-zentrum.de

Caritas – Soziale Schuldnerberatung

📍 Peterstraße 22–26, 26121 Oldenburg
📞 Tel.: 0441 9 25 45 14
🌐 www.caritas-ol.de/schuldnerberatung

Wohnen



Mieterverein Oldenburg und Umgebung e.V.

Beratung bei Problemen wie Mieterhöhung, Schimmel, o.Ä.

📋 kostenpflichtig
📞 Tel.: 0441 7780185
🌐 www.mieterverein-oldenburg.de

Ambulante Wohnungsnotfallhilfe Oldenburg

Hilfe bei Räumungsklage, Wohnungslosigkeit, finanziellen Problemen, Arbeitssuche

📍 Ofener Straße 20, 26121 Oldenburg
📞 Tel.: 0441 9339440
🌐 www.diakonie-oldenburg.de/hilfen/wohnungsnotfallhilfe

Kinder, Jugendliche, Familien und Beziehung



pro familia Beratung Oldenburg

Partnerschaft, Sexualität, Schwangerschaft und Familienplanung

📍 Rosenstraße 44, 26122 Oldenburg 📞 Tel.: 0441 88095
🌐 www.profamilia.de/oldenburg

AWO Familienberatungsstelle Oldenburg

Erziehungsberatung, Familienberatung, Unterstützung für Familien

📍 Cloppener Straße 65, 26135 Oldenburg
📞 Tel.: 0441 973770
🌐 awo-ol.de/beratung-service/beratung/familienberatungsstellen

Elterntelefon

Erziehungsprobleme, Schwierigkeiten in der Schule, Familienkrisen, Sucht, Internet-Gefahren

📞 Tel.: 0800 1110550
🌐 www.nummergegenkummer.de/elternberatung

Mädchenhaus Oldenburg e.V.

Beratung und Unterstützung für Mädchen* und junge Frauen*

📍 Alexanderstrasse 65, 26121 Oldenburg 📞 Tel.: 0441 12864
🌐 www.maedchenhaus-oldenburg.de

Na Und – Queeres Leben in Oldenburg e.V.

Begegnungsort für LSBTIQ*+

📍 Ziegelhofstrasse 83, 26121 Oldenburg
📞 Tel.: +49 4417775923
🌐 www.naund-oldenburg.de

Arbeit



ArbeitnehmerHilfe Oldenburg e.V.

Arbeitsrechtliche Beratung für Arbeitnehmer*innen, z. B. Kündigung, Arbeitsvertrag, Arbeitsentgelt, Urlaub, Arbeitszeugnis und BEM

☎ Tel.: 0441 24923740

🌐 www.arbeitnehmerhilfe-oldenburg.de

BEMpsy

Informationen zum betrieblichen Eingliederungsmanagement (BEM) für Beschäftigte und Unternehmen - mit Schwerpunkt auf psychische Beeinträchtigung

🌐 www.bempsy.de

PSU Helpline für Berufsgruppen im Gesundheitswesen

Beratung per Telefon oder Mail bei hohem Stress und besonderer Belastung bei der Arbeit.

☎ Tel.: 0800 0 911 912

🌐 www.psu-helpline.de

Faire Integration

Arbeits- und sozialrechtliche Beratung für Geflüchtete und Menschen aus Drittstaaten

🌐 www.faire-integration.de

MoBA - Beratungsstelle für mobile Beschäftigte und Opfer von Arbeitsausbeutung

Arbeitsrechtliche Beratung für EU-Arbeitnehmer*innen

☎ Tel.: 0421 960 89 21

🌐 www.moba-beratung.de

Anerkennung ausländischer Berufsqualifikationen

🌐 www.anerkennung-in-deutschland.de

Neu in Deutschland



AWO Migrationsberatung Oldenburg

Wohnen, Arbeiten, Bildung, Aufenthalt, Sozialleistungen, Gesundheit, Familie und Integration

📍 Wallstraße 11, 26122 Oldenburg

☎ Tel.: 0441 95722415

🌐 www.awo-ol.de/beratung-service/beratung/migrationsberatung



Hilfetelefon Gewalt gegen Frauen

- ☎ Tel.: 116 016
- 💰 kostenfrei
- 🕒 rund um die Uhr
- 🌐 www.onlineberatung.hilfetelefon.de

Hilfetelefon Gewalt gegen Männer

- 💰 kostenfrei
- ☎ Tel.: 0800 1239900
- 🌐 www.maennerhilfetelefon.de

BISS

Beratungs- und Interventionsstelle bei häuslicher Gewalt Oldenburg

- 📍 Schlossplatz 25/26, 26122 Oldenburg
- ☎ Tel.: 0441 2353798

OLENA

Beratung für gewaltbetroffene Frauen mit Migrationshintergrund und geflüchtete Frauen

- 📍 Schlossplatz 25/26, 26122 Oldenburg
- ☎ Tel.: 0441 2353490

Wildwasser Oldenburg e.V.

Beratung bei sexualisierter Gewalt für Mädchen, Frauen sowie trans*, inter* und nicht-binäre Personen und Angehörige

- ☎ Tel.: 0441 16656
- 🌐 www.wildwasser-oldenburg.de

WEISSER RING Oldenburg

Hilfe für Betroffene von Kriminalität und Gewalt, Begleitung und Vermittlung weiterer Hilfen

- ☎ Tel.: 0441 36164272
- 🌐 www.oldenburg-niedersachsen.weisser-ring.de

Netzwerk ProBeweis

Vertrauliche, verfahrensunabhängige und gerichtsverwertbare Dokumentation und Spurensicherung nach häuslicher oder sexualisierter Gewalt

- 🌐 www.probeweis.de

meracon – Gewaltprävention und -beratung

Gewaltberatung für Jungen und Männer, die Gewalt ausüben oder ihr Gewaltverhalten verändern wollen

- ☎ Tel.: 0441 35012911
- 🌐 www.meracon.de

ressource



Dieses Heft wurde entwickelt von:

(FOKUS)

Zentrum für Bildung und Teilhabe
Initiative zur sozialen Rehabilitation e.V.

Das Forschungs- und Entwicklungsprojekt ressource wird durch das Bundesministerium für Forschung, Technologie und Raumfahrt (BMFTR) im Programm „Zukunft der Wertschöpfung – Forschung zu Produktion, Dienstleistung und Arbeit“ (FKZ: 02L22C150–163) gefördert und vom Projektträger Karlsruhe (PTKA) betreut.

Gefördert durch:



Bundesministerium
für Forschung, Technologie
und Raumfahrt



Kompetenzszentrum
Arbeitsforschung

Diese und weitere Infos
findest du auch auf:

kompetenzzentrum-ressource.de/erste-hilfe-koffer

