



## 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 Ihrer derzeitigen Erreichbarkeit geben.

Gerne helfen wir auch telefonisch, die geeignete Anlaufstelle zu finden, wenn Sie diese hier nicht finden.

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

### Zentrale kommunale Informationsseiten:

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 erreichbar 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 Zeitungen der Mittelbayerischen und der Donaupost liefert das online-portal „Regensburg digital“ eine gute stets aktualisierte Übersicht wichtiger Infos:

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

## Nachbarschaftshilfe - 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.



#### Regensburg hilft – Nachbarschaftshilfe gegen Corona

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

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

### 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](mailto:zusammenhalt@mittelbayerische.de) geschickt werden. Außerdem ist das Callcenter telefonisch für die kostenlosen Anzeigen unter 0800/207 20 70 zu erreichen.

Bitte geben Sie jeweils das Stichwort „Zusammenhalt“ an.

Die kostenlosen Anzeigen erscheinen am Freitag in der Mittelbayerischen und am Mittwoch in der Rundschau.

### Lieferservices von Einzelhändlern entstehen nun zusätzlich in vielen Formen.

Hier nur zwei neue Beispiele

In Zusammenarbeit mit einem Gemüsehändler, einer Bäckerei und weiteren Einzelhändlern bietet Rehorik seit dem 17. März einen kostenlosen Lieferservice für Kaffee, Backwaren, Gemüse und Milchprodukte an. **Telefondienst: 0941/ 599 75 895 oder 0941/ 517 27 (Montag bis Samstag, 9 bis 17 Uhr)**

Die 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/>

## 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](mailto:kiss.regensburg@paritaet-bayern.de)  
[www.kiss-regensburg.de](http://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](mailto:suchtambulanz@caritas-regensburg.de)

[www.suchthilfe-ostbayern.de](http://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](mailto:basis@drugstop.org)

[www.drugstop.org](http://www.drugstop.org)

### Beratungsstelle zu Essstörungen waagnis

(0941) 5 99 86 06,

@ [info@waagnis.de](mailto:info@waagnis.de)

[www.waagnis.de](http://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, ☎ 2 97 71 29

@ [erziehungsberatung@dw-regensburg.de](mailto:erziehungsberatung@dw-regensburg.de)

*Katholische Jugendfürsorge*

(0941) 7 99 82-0, ☎ 7 99 82-22

@ [info@beratungsstelle-regensburg.de](mailto:info@beratungsstelle-regensburg.de)

[www.beratungsstelle-regensburg.de](http://www.beratungsstelle-regensburg.de)

*Stadt Regensburg*

(0941) 5 07-27 62, ☎ 507-27 66

@ [erziehungsberatung@regensburg.de](mailto: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](http://www.kopfhoch.de)

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

## 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](mailto:frauennotruf-regensburg@r-kom.net)

[www.frauennotruf-regensburg.de](http://www.frauennotruf-regensburg.de)

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

### **Bundesweites Hilfetelefon „Gewalt gegen Frauen“**

(0800) 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](mailto:spdi-regensburg@bgfpg.de)

[www.die-bayerische.de](http://www.die-bayerische.de)

### *Sozialpsychiatrischer Dienst der Diakonie Regensburg*

(0941) 2 97 71 12, ☎ 2 97 71 29

@ [spdi.regensburg@dw-regensburg.de](mailto:spdi.regensburg@dw-regensburg.de)

[www.dw-regensburg.de](http://www.dw-regensburg.de)

### **Tageszentrum „Cafe Insel“**

(0941) 5 99 86 50

@ [cafe.insel@dw-regensburg.de](mailto:cafe.insel@dw-regensburg.de)

[www.dw-regensburg.de](http://www.dw-regensburg.de)

### **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:

### **Psychiatrische Institutsambulanz (PIA) am Bezirksklinikum**

Universitätsstr. 84, 93053 Regensburg,

(0941) 941-1200 – derzeit nur für Telefonsprechstunden oder Notfälle (aktuelles unter [www.medbo.de](http://www.medbo.de))

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

### **Telefonseelsorge**

(0800) 111 0 111 oder (0800) 111 0 222

@ [info@telefonseelsorge-ostbayern.de](mailto:info@telefonseelsorge-ostbayern.de)

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

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

### **Hilfe bei Suizidgefahr - Krisendienst Horizont**

(0941) 5 81 81

@ [info@krisendienst-horizont.de](mailto:info@krisendienst-horizont.de)

[www.krisendienst-horizont.de](http://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