

# Wo finde ich Hilfe? Beratungsstellen und Unterstützungsangebote

## Inhalt

Beratungsstelle - Jugendamt (ASD) Jugendhilfe.....	2
Frühe Hilfen – Koordination / Vermittlungsstelle.....	3
Frühe Hilfen – Familienhebammen.....	4
Frühe Hilfen – Familienkinderkrankenschwestern.....	4
PRIMA - Familienpaten machen glücklich.....	5
Unterstützung für Familie und Haushalt.....	6
Bundesstiftung Mutter und Kind.....	6
Förderverein Tafel Lübbecker Land e. V.....	7
Kleiderkammern.....	8
Second Hand-Kaufhäuser.....	8
Verbraucherzentrale NRW.....	8
Fachstelle für Menschen in Wohnungsnot.....	9
Beratungsstellen.....	9
Familienberatung.....	9
Beratung für Schwangerschaft und Familienplanung.....	9
Beratung und Unterstützung bei Krisen und Depressionen rund um die Geburt .....	10
Beratung und Unterstützung für trauernde Kinder und Jugendliche.....	11
Frauenberatung.....	11
Männerberatung.....	12
Beratungsstellen „Sucht“.....	14
Selbsthilfe-Kontaktstelle PariSozial Minden-Lübbecke.....	15
Schuldnerberatung.....	15

## Sorgentelefone des Kinderschutzbundes

Für Eltern: 0800/1110550 - "Elterntelefon"

Auf den folgenden Seiten haben wir für Sie einige interessante Angebote, sowie Beratungsstellen zusammengestellt.

## Beratungsstelle - Jugendamt (ASD) Jugendhilfe

Wie bereits im Kapitel **Wirtschaftliche Hilfen und Behördengänge** ab Seite 13 erwähnt, finden Sie nachfolgend weitere ausführliche Informationen zum Thema **„Hilfsangebote des Jugendamtes“**.

Die Fachkräfte des Allgemeinen Sozialen Dienstes sind jeweils für einen bestimmten, überschaubaren Bezirk in der Stadt zuständig. Sie sind über die Lebensverhältnisse in ihrem Bezirk gut informiert, kennen wichtige Institutionen wie Schulen, Kindergärten, Sozialämter etc. und können entsprechend der vorhandenen Angebote Hilfen oder Kontakte vermitteln.

### **Hilfsangebote, die der ASD organisieren kann:**

- eigene Beratung durch die Fachkräfte des ASD
- Vermittlung der Familien an Fach-Beratungsstellen oder therapeutische Institutionen
- Vermittlung in Kinder-Tagespflegestellen (oder in sonstige Betreuungsmöglichkeiten für Kinder außerhalb der Familie)
- Hortbesuch für Kinder mit besonderem erzieherischen Bedarf
- ambulante und stationäre Hilfen zur Erziehung, abgestimmt auf die jeweiligen individuellen Bedarfslagen des Kindes / Jugendlichen und der Familie (z.B. Soziale Gruppenarbeit, Sozialpädagogische Familienhilfe, Erziehungsbeistandschaft, individuell zugeschnittene Hilfen nach § 27 SGB VIII, Mutter-Kind-Betreuung, Vollzeitpflege, Wohngruppen, Heimerziehung)
- Trennungs- und Scheidungsberatung, begleiteter Umgang

### **Weitere Spezialdienste innerhalb des Sozialen Dienstes Jugendhilfe:**

- Pflegekinderdienst und Adoptionsvermittlungsstelle
- Jugendgerichtshilfe
- Kindertagespflege
- Frühe Hilfen

## **Jugendamt – Hilfen zur Erziehung**

Einige Eltern brauchen eine Zeit lang intensivere Hilfe bei der Erziehung. Die Arbeit der Fachkräfte im Bezirkssozialdienst zielt darauf, die Eltern so zu unterstützen, dass sie mit ihren Kindern und als Familie auf Dauer zurechtkommen.

Deshalb wird im Einzelfall eine geeignete Hilfe vermittelt, vielleicht eine Erziehungsberatung, ein Elternkurs, eine Sozialpädagogische Familienhilfe oder eine unmittelbare Hilfe für das Kind oder den Jugendlichen.

Leider ist ein weiteres Zusammenleben mit der Familie nicht immer möglich. Dann sucht das Jugendamt unter Beteiligung der Familie eine geeignete Pflegefamilie für das Kind oder vermittelt es in eine gute Einrichtung. Je nach Familiensituation und Vereinbarung mit den Eltern und Kindern kann die Unterbringung vorübergehend oder auf Dauer erfolgen.

## Jugendamt – Trennungs- und Scheidungsberatung

Wenn es in der Familie kriselt und bei Trennung und Scheidung bietet der Allgemeine Sozialdienst Beratung in Fragen des partnerschaftlichen Zusammenlebens, in Fragen der Bewältigung von Familienkonflikten und des verantwortungsvollen Umgangs mit der elterlichen Sorge an und beteiligt sich auch an Verfahren vor dem Familiengericht. Es wird mit den Elternteilen und – je nach Alter – gemeinsam mit den Kindern nach Lösungen gesucht, bei denen das Wohl der Kinder im Mittelpunkt steht.

Getrennt lebende oder allein erziehende Elternteile, deren ehemalige Partner keinen Kindesunterhalt zahlen, erhalten unter bestimmten Voraussetzungen Leistungen nach dem Unterhaltsvorschussgesetz (UVG), siehe Kapitel „**Wirtschaftliche Hilfen und Behördengänge**“ Seite 14!

**Die richtigen Ansprechpartner\*in im Jugendamt erfahren Sie unter:**

### **Regionalteam Espelkamp**

Trahkener Straße 8  
32339 Espelkamp  
Tel.: 0571/807-15500

## Frühe Hilfen – Koordination / Vermittlungsstelle

Mit der Geburt eines Kindes stellen sich viele Fragen: Wo gibt es finanzielle Unterstützung für mich und mein Kind? Wer hilft mir, wenn mein Kind viel schreit oder schlecht schläft? Wo kann ich andere Mütter treffen? Gibt es Hilfe, wenn ich mich müde, erschöpft oder ratlos fühle?

Frühe Hilfen – eine zentrale Anlaufstelle für werdende und junge Eltern mit Säuglingen und Kleinkindern. Neben der Beratung der Eltern bieten die Frühen Hilfen auch passgenaue Angebote und Unterstützung an. Das Ziel der Frühen Hilfen ist, Eltern in ihrer Erziehungskompetenz zu stärken.

Das Hilfeangebot richtet sich danach, was die jeweilige Familie braucht und annehmen kann. Frühe Hilfen nutzen und vermitteln vor Ort bestehende Angebote:

- verschiedene Beratungsstellen, Verbände und Vereine
- Projekt Prima (der Paritätische, Ehrenamtliche Begleitung)
- Familienpflege
- Sozialer Dienst Jugendhilfe
- Tageseinrichtungen für Kinder
- Kindertagespflegepersonen
- Gesundheitswesen
- Elterninfoabende in den Geburtskliniken, Kurse für werdende Eltern und Eltern mit Säuglingen (Fit für den Start, PEKIP)
- Als eigenes Angebot der Frühen Hilfen sind Familienhebammen im Einsatz, die durch eine Zusatzqualifikation Familien bis zum ersten Geburtstag des Kindes begleiten können.

## Frühe Hilfen – Familienhebammen

### Für einen guten Start ins Leben

Die Familienhebamme hilft, wenn Sie als frischgebackene Eltern Rat und Hilfe benötigen. Sie kommt zu Ihnen nach Hause und widmet sich Ihnen und Ihrem Baby mit so viel Zeit wie nötig. Die Familienhebamme kann von der Schwangerschaft bis zum ersten Geburtstag Ihres Kindes zu Ihnen in die Familie kommen. Durch die Inanspruchnahme einer Familienhebamme entstehen Ihnen keine Kosten. Die Familienhebamme steht Ihnen bei vielen Fragen zur Seite, zum Beispiel zu den Themen:

- Stillen
- Ein- und Durchschlafen
- Ernährung
- Gesunde Entwicklung
- Sicherheit im Haushalt
- Wohnsituation
- Finanzen
- Verleih von Tragesystemen

Die Familienhebamme kann Sie und Ihre Familie bis zum Ende des ersten Lebensjahres Ihres Kindes begleiten. Ihre Arbeit geht über die übliche Hebammenbetreuung hinaus.

## Frühe Hilfen – Familienkinderkrankenschwestern

Die Familienkinderkrankenschwester kann ab der Geburt Ihres Kindes zu Ihnen in die Familie kommen, wenn Sie als Eltern Rat und Hilfe benötigen. Das Angebot richtet sich speziell an Familien mit Kindern von 0-3 Jahren, die durch z.B. eine Frühgeburt oder eine Erkrankung besondere Unterstützung benötigen. Im Vordergrund steht die Unterstützung der Eltern bei der Versorgung der Kinder. Durch die Inanspruchnahme einer Familienkinderkrankenschwester entstehen Ihnen keine Kosten. Die Familienkinderkrankenschwester steht Ihnen bei vielen Fragen zur Seite, zum Beispiel bei folgenden Themenbereichen:

- Gesundheit/Krankheit
- Schlafen
- Ernährung
- Frühkindliche Entwicklung
- Begleitung bei Arztbesuchen, Therapeuten, Frühförderung usw.

# Wo finde ich Hilfe? Beratungsstellen und Unterstützungsangebote

## PRIMA - Familienpaten machen glücklich

im Kreis Minden-Lübbecke



### Beratung, Begleitung, Bestärkung

Das Familienleben ist aufregend und turbulent. Jeder neue Tag bringt Herausforderungen mit sich, die je nach Umstand mit mehr oder weniger Erfolg gemeistert werden. Wenn den Eltern keine Entlastungs- und Unterstützungsmöglichkeiten zur Verfügung stehen oder sich die Lebenssituationen ändern, kann es schwierig werden. Je nach Alter Ihres Kindes, suchen wir gemeinsam das passende Angebot.



### Familienpaten können zum Einsatz kommen, um...

- Familien im Alltag zu begleiten und Mut zu machen
- Zeit zu schenken
- ein offenes Ohr zu haben und Ansprechpartner /-in zu sein
- Entlastung und Hilfestellung im Umgang mit dem Kind / den Kindern zu geben
- im Bedarfsfall weiter zu vermitteln

### Familienpaten

- sind lebenserfahrene Ehrenamtliche, die zusätzlich geschult werden
- bieten Unterstützung kostenfrei und ohne behördlichen Auftrag an
- haben den Wunsch, praktisch zu unterstützen.
- haben etwa 1x pro Woche für ca. 2–3 Stunden Zeit für „ihre“ Familie

### Ihr Weg zu uns

Sie haben den Wunsch nach etwas Entlastung?

Dann rufen Sie uns an oder mailen Sie uns und wir vereinbaren einen Termin, um Ihre Wünsche zu besprechen. Wenn unser Angebot passend ist, suchen wir einen Familienpaten, der zu Ihrer Familie passt. Gemeinsam besuchen wir Sie zu Hause für ein erstes Kennenlernen.

### Ihre Ansprechpartnerin:

Simone Fangmeyer-Strecker, PariSozial Minden-Lübbecke/Herford, Bahnhofstraße 27,  
32312 Lübbecke, Telefon: 05741/3424-90

E-Mail: [simone.fangmeyer-strecker@parisozial-mlh.de](mailto:simone.fangmeyer-strecker@parisozial-mlh.de)

# Wo finde ich Hilfe? Beratungsstellen und Unterstützungsangebote

## Unterstützung für Familie und Haushalt

### **Betriebshilfsdienst**

Auch im Kreis Minden-Lübbecke bieten wir Haushaltshilfe und Familienpflege an. Wir sind 1964 für die landwirtschaftlichen Familien gegründet worden und können mittlerweile für einige Krankenkassen tätig werden, wenn diese uns als Leistungserbringer akzeptieren.

Die Verordnung vom Arzt über die täglichen Einsatzstunden und der Antrag auf Haushaltshilfe ist Grundlage für die Bewilligung der Krankenkassen.

### **Ansprechpartnerinnen:**

Cindy Neidhardt und Ulrike Eimterbäumer; Telefon: 05221/178114 (Büro in Herford)

E-Mail: [bhd-herford@gmx.de](mailto:bhd-herford@gmx.de)

## Bundesstiftung Mutter und Kind

### **Wann hilft die Bundesstiftung?**

Antragsvoraussetzungen:

- Die schwangere Frau hat ihren Wohnsitz oder gewöhnlichen Aufenthalt in Deutschland,
- es liegt eine Notlage vor,
- der Antrag wird während der Schwangerschaft bei einer Schwangerenberatungsstelle im Bundesland des Wohnsitzes der schwangeren Frau gestellt und
- die Hilfe ist auf andere Weise nicht bzw. nicht rechtzeitig möglich oder nicht ausreichend.

Bei der Antragstellung wird das Einkommen geprüft. Da die Einkommensgrenzen in den Bundesländern unterschiedlich berechnet werden, können dazu nur die [zentralen Einrichtungen in den Ländern](#) oder die [Schwangerschaftsberatungsstellen vor Ort](#) Auskunft geben.

Zuschüsse der Bundesstiftung sind nur möglich, wenn andere Sozialleistungen, einschließlich der Sozialhilfe, nicht ausreichen oder nicht rechtzeitig eintreffen.

Der Antrag auf finanzielle Unterstützung ist bei den Schwangerschaftsberatungsstellen, z. B. der Arbeiterwohlfahrt, der Caritas, dem Deutschen Paritätischen Wohlfahrtsverband, dem Deutschen Roten Kreuz, dem Diakonischen Werk, bei donum vitae, profamilia, beim Sozialdienst katholischer Frauen oder bei den Schwangerschaftsberatungsstellen der Städte und Landkreise, zu stellen (nicht bei der Bundesstiftung). Diese Verbände stehen im Telefonbuch und Internet und informieren Sie über die Beratungsstellen in Ihrer Umgebung. Bemühen Sie sich rechtzeitig um einen Beratungstermin, da die Mittel vor der Geburt beantragt werden müssen. Antragsformulare erhalten Sie bei den Beratungsstellen.

### **Wie hilft die Bundesstiftung?**

Die Mittel der Stiftung werden z. B. für die Erstausrüstung des Kindes, die Weiterführung des Haushalts, die Wohnung und Einrichtung sowie die Betreuung des Kleinkindes gewährt. Die Zuschüsse werden nicht als Einkommen auf das Arbeitslosengeld II, die Sozialhilfe und andere Sozialleistungen angerechnet.

Siehe auch: [www.bundesstiftung-mutter-und-kind.de](http://www.bundesstiftung-mutter-und-kind.de)

### **Wo kann ich die Bundesstiftung beantragen?**

#### **AWO – Beratungsstelle für Schwangerschaftsprobleme und Familienplanung**

Am Markt 16;

32312 Lübbecke

Tel.: 05741/296815;

E-Mail: [skb-luebbecke@awo-owl.de](mailto:skb-luebbecke@awo-owl.de) [www.awo-minden.de](http://www.awo-minden.de)

## Wo finde ich Hilfe? Beratungsstellen und Unterstützungsangebote

### Förderverein Tafel Lübbecker Land e. V.

In Deutschland werden täglich etliche Tonnen Lebensmittel vernichtet, obwohl sie noch verzehrfähig sind. Gleichzeitig herrscht bei vielen Menschen Mangel. Leider gibt es auch in Rahden Menschen, die z.B. durch Verlust des Arbeitsplatzes, Krankheit, Scheidung, knappe Rente oder Integrationsprobleme in finanzielle Not geraten sind. Sie müssen tatsächlich oft am Essen sparen.

Die gemeinnützigen Tafeln schaffen einen Ausgleich: Sie sammeln überschüssige, qualitativ einwandfreie Lebensmittel und verteilen diese an sozial und wirtschaftlich Benachteiligte. Die Abgabe der Lebensmittel erfolgt gegen einen symbolischen Betrag. Mit ihrer schnellen und unbürokratischen Hilfe stehen die Tafeln für Solidarität und Mitmenschlichkeit. Eine Idee, von der alle profitieren!



Durch die Unterstützung zahlreicher engagierter Helfer und Förderer haben sich die Tafeln in den letzten Jahren zu einer der größten sozialen Bewegungen unserer Zeit entwickelt.

Das Motto der Tafeln lautet:  
„Lebensmittel retten.  
Menschen helfen.“

Die Spenden für die Tafel kommen aus diversen Bereichen. Hauptspenden sind Supermärkte,

Bäcker usw. die ihre tägliche Überproduktion spenden. Sobald aber die Erntezeit in den Hausgärten ansteht, bringen auch immer wieder Privatpersonen Obst und Gemüse zur Tafel und tragen damit zur Versorgung unserer Kunden bei. Aber auch Geldspenden von Privatpersonen und Unternehmen unterstützen die Arbeit der Tafel.

**In Rahden erfolgt die Ausgabe der Lebensmittel  
jeweils Donnerstag von 9:00 bis 11.00 Uhr  
im Gemeindehaus der ev. Lutherischen Kirchengemeinde**

Wer kann Lebensmittel bei der Tafel abholen?

- Empfänger/innen von Arbeitslosengeld II
- Empfänger/innen der sozialen Grundsicherung
- Empfänger/innen einer geringen Rente auf dem Niveau der sozialen Grundsicherung
- Geringverdiener/innen auf dem Niveau der sozialen Grundsicherung

Beim ersten Einkauf müssen Sie sich registrieren lassen. Dazu bringen Sie bitte den jeweils gültigen Bescheid über Ihre Sozialleistungen und Ihren Personalausweis mit. Daraufhin wird für Sie eine Kundendatei angelegt und Sie erhalten einen Abholausweis, den Sie zu jedem Einkauf bitte mitbringen müssen.

### **Ihre Ansprechpartner\*innen für die Ausgabestelle in Rahden**

Ute Rasfeld  
Tel.: 015209708556

Helga Berghorn-Detering  
Tel.: 05771/94545

## Wo finde ich Hilfe? Beratungsstellen und Unterstützungsangebote

### Kleiderkammern

#### **DRK-Kleiderkammer Rahden**

Im Kulturbahnhof in Rahden

Ausgabe: 1. Und 3. Mittwoch im Monat in der Zeit von 16:00 – 18:00 Uhr

Annahme: 2. Und 4. Mittwoch im Monat in der Zeit von 16:00 – 18:00 Uhr

Tel.: 05771/1212

### Second Hand-Kaufhäuser

#### **Schrader Secondhand-Kleidung**

Fritz-Souchon-Str. 10

32339 Espelkamp

Tel.: 05772/978853

[www.bert-schrader.de](http://www.bert-schrader.de)

#### **VIVA LA KUNTERBUNT**

Lindenstraße 22

32312 Lübbecke-Gehlenbeck

Tel.: 05741/63614

[www.secondhand-topmode.de](http://www.secondhand-topmode.de)



#### **einLaden Espelkamp gGmbH**

Schweriner Straße 6

32339 Espelkamp

Tel.: 05772/936268

[www.einladen-espelkamp.de](http://www.einladen-espelkamp.de)

#### **Handelsleine**

Sunderhofstraße 9

32278 Kirchlengern

Tel.: 05223/75445

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

#### **Verein Zentrallager Minden Lübbecke e. V.**

Grimpenwall 16-20

32423 Minden

Tel.: 0571/84600

HP: [www.zentrallager-minden.eu](http://www.zentrallager-minden.eu)

### Verbraucherzentrale NRW

Sie suchen Rat und wollen Ihr gutes Recht? Sie wollen, dass jemand Ihre Interessen vertritt? Dann wenden Sie sich an die Verbraucherzentrale NRW, sie ist eine von Anbietern unabhängige Anlaufstelle für Themen die Sie als Verbraucher betreffen, wie

- Wohnen (Möbelkauf, Handwerksleistung oder Mieten)
- Energie (Energiesparen, Anbieterwechsel, erneuerbare Energie)
- Finanzen (Altersvorsorge, Geld und Kredit, Versicherung)
- Medien (Mobilfunk, Downloads, Rundfunkbeitrag)
- Gesundheit (Ernährung, Krankenversicherung, Zusatzleistungen beim Arzt)
- Freizeit (Reise, Nahverkehr, Gewinnspiele)
- Umwelt (Öko-Produkte, Schadstoffe, Recycling).

#### **Verbraucherzentrale NRW**

##### **Beratungsstelle Minden**

Portastraße 9; 32423 Minden

Tel.: 0571/386379-01

**Umweltberatung:** 0571/386379-05

**Energieberatung:** 0571/386379-01

[www.verbraucherzentrale.nrw](http://www.verbraucherzentrale.nrw)



## Wo finde ich Hilfe? Beratungsstellen und Unterstützungsangebote

### Fachstelle für Menschen in Wohnungsnot

Verantwortung für sich in die eigenen Hände nehmen. Ein selbstbestimmtes Leben führen. Das Hexenhaus Espelkamp berät, unterstützt und begleitet Menschen auf dem Weg in gesicherte Wohn- und Lebensverhältnisse.

#### **-Wohin-**

Herrmannstr. 4  
32423 Minden  
Tel.: 0571/941968-0 oder  
Mobil: 0175/5733892  
Fax: 0571/941968-20  
E-Mail: [wohin@hexenhaus-espelkamp.de](mailto:wohin@hexenhaus-espelkamp.de)

### Beratungsstellen

#### **Familienberatung**

Die Beratung und Unterstützung von Kindern und Familien ist ein wichtiger Baustein in unserem Familienzentrum. Sie richtet sich an Familien mit kleineren und größeren Problemen in der Kindererziehung oder der Familie überhaupt.

#### **Beratung in Rahden**

Ev. Kindergarten Sonnenstrahl; Am Brullfeld 6; 32369 Rahden  
Frau Heinrich von der Beratungsstelle des Diakonischen Werkes  
Jeden 2. Mittwoch im Monat von 14:00 - 17:00 Uhr  
Voranmeldung bei Simone-Verbarg-Wüllner, Tel. 05771-2593 oder in Lübbecke!

Weitere Hilfsangebote zur Familienberatung:

#### **DIAKONIE Lübbecke**

Pfarrstraße 5, 32312 Lübbecke  
Tel.: 05741 – 9559; [www.diediakonie.de](http://www.diediakonie.de)

### **Beratung für Schwangerschaft und Familienplanung**

In staatlich anerkannten Schwangerschaftsberatungsstellen können sich Frauen und Männer zu allen Fragen rund um Schwangerschaft, Schwangerschaftskonflikt und Familienplanung beraten lassen. Gesprächsangebote gibt es auch für die Zeit nach der Geburt.

Einkommensabhängig können Gelder vergeben werden für eine Erstausrüstung des Babys und für Schwangerschaftsverhütungsmittel.

Die Gespräche sind je nach Wunsch und Thematik informativ, sozialrechtlich und/ oder psychosozial. Alle Beratungen sind kostenfrei und unterliegen der Schweigepflicht.

#### **AWO-OWL (Arbeiterwohlfahrt)**

Beratungsstelle für Schwangerschaft und Familienplanung  
Am Markt 16  
32312 Lübbecke  
Telefon: 05741/2968-15  
Fax: 05741/2968-17  
E-Mail: [skb-luebbecke@awo-owl.de](mailto:skb-luebbecke@awo-owl.de)  
[www.awo-minden.de](http://www.awo-minden.de)  
[www.awo-owl.de](http://www.awo-owl.de)

## Wo finde ich Hilfe? Beratungsstellen und Unterstützungsangebote

### Beratung und Unterstützung bei Krisen und Depressionen rund um die Geburt

Depressionen treten über die gesamte Lebensspanne auf, auch in Lebensphasen, die wir mit Freude und Glück verbinden, wie die Zeit „der guten Hoffnung“ während der Schwangerschaft oder die nach der Geburt eines Kindes.

Viele Mütter erleben in den ersten Tagen nach der Entbindung eine kurze Phase, in der sie „leicht die Fassung verlieren“, stimmungslabil und ängstlich sind und grundlos weinen. Dieser sogenannte „Baby Blues“ klingt nach kurzer Zeit ohne Behandlung wieder ab. Wenn die depressiven Symptome allerdings über einen längeren Zeitraum anhalten, kann sich eine ernstzunehmende Erkrankung mit potenziell schwerwiegenden Folgen für Mutter wie Kind und oft auch die ganze Familie entwickeln: die Postpartale Depression.

Bei Fragen zu diesem Thema wenden Sie sich vertrauensvoll an die

#### **Frauenberatungsstelle im Kreis Minden-Lübbecke**

Frau Funke

Tel.: 05772/9737-44; E-Mail: [frauenberatung@hexenhaus-espelkamp.de](mailto:frauenberatung@hexenhaus-espelkamp.de)

AWO Schwangerenberatung

Tel.: 05741/296815; E-Mail: [skb-luebbecke@awo-owl.de](mailto:skb-luebbecke@awo-owl.de)

#### **Sozialpsychiatrischer Dienst des Gesundheitsamtes**

**Seelische Krisen** und **psychische Erkrankungen** können jeden treffen und wirken sich auf viele Lebensbereiche aus. Wenn Sie selbst oder eine Ihnen nahestehende Person in einer solchen Situation sind finden Sie bei uns Unterstützung.

#### **Wir sind da für Menschen**

- mit seelischen Problemen
- mit psychischen Erkrankungen
- mit Depression
- mit Angst und Panik
- mit Suizidgedanken
- mit Psychose

#### **Wir bieten an:**

- Gespräche in unseren Räumen oder bei Ihnen zu Hause
- Telefonische Beratung
- Angehörigenberatung
- Ärztliche Sprechstunden
- Hilfe in Krisensituationen
- Längerfristige Begleitung

Unser Angebot ist kostenlos. Wir arbeiten vertraulich (Schweigepflicht).

In persönlichen Gesprächen besprechen wir Ihre Situation.

Es kann dabei um die Bereiche Gesundheit, Arbeit, Wohnen, Existenzsicherung und Freizeit gehen. Wir informieren Sie über Hilfsmöglichkeiten und vermitteln diese bei Bedarf.

Bei Fragen rufen Sie uns einfach an

#### **Kontakt:**

Osnabrücker Straße 28

32312 Lübbecke

Tel: 0571 807-15618

## Wo finde ich Hilfe? Beratungsstellen und Unterstützungsangebote

### Beratung und Unterstützung für trauernde Kinder und Jugendliche

Jeder Mensch trauert nach dem Verlust eines geliebten Menschen anders. Noch schwieriger wird es, wenn Kinder trauern. Anders als Erwachsene erleben Kinder ihre Gefühle oft sprunghaft und schnell wechselnd. Von einem Moment auf den anderen kann ein zutiefst trauriges Kind beginnen, ausgelassen herumzutoben oder zufrieden zu spielen. Für einen ebenfalls trauernden Erwachsenen sind diese Gefühlssprünge oft schwer nachzuvollziehen. Dennoch brauchen Kinder die Möglichkeit, ihre Trauergefühle auszudrücken und sich in ihrer veränderten Lebenssituation zurechtzufinden.

#### **PariSozial Minden - Lübbecke**

Bahnhofstraße 29, 32312 Lübbecke

Sabine Wüppenhorst und Jana Pierscianek

Tel.: 05741/8096-0 u. 05741/8096-231, E-Mail: [sabine.wueppenhorst@parisozial-mlh.de](mailto:sabine.wueppenhorst@parisozial-mlh.de)

Die neue „**Trauergruppe Panther**“, die vom Initiativkreis „Trauernde Kinder“ der Klinikseelsorge des Johannes Wesling Klinikums und des Kirchenkreises Minden ins Leben gerufen wurde bietet Kinder und Jugendliche einen geschützten Raum, in dem sie ihre Trauer ausdrücken und leben können. Sie werden in einer wertschätzenden, ihrem jeweiligen Entwicklungsstand angemessenen Atmosphäre begleitet. Im Mittelpunkt der Gruppentreffen stehen kreative Angebote, Spiele, Gespräche und Entspannung.

#### **Nähere Informationen und Anmeldungen sind möglich bei**

Saskia Lindenkamp, Telefon: 0178/7209570 oder bei

Pfarrerin Melanie Drucks, Telefon: 0571/7902883

E-Mail: [Trauergruppe-panther@web.de](mailto:Trauergruppe-panther@web.de)

### Frauenberatung

Wir bieten kostenlose und vertrauliche psychosoziale Beratung und Unterstützung in Krisensituationen für Frauen – unabhängig vom Alter, sozialer Herkunft, Religion oder Nationalität. Unsere Beratung basiert auf dem größten Respekt vor dem individuellen Lebensentwurf der Ratsuchenden. Im gemeinsamen Gespräch werden realistische Lösungsstrategien und Handlungsalternativen entwickelt, die Wege aus der Krise aufzeigen und eine selbstständige Bewältigung unterstützen.

Mit diesen und allen anderen Themen, die sie belasten, können Sie sich an uns wenden:

- Körperlicher und seelischer Gewalt in Beziehungen oder im Umfeld
- Sexualisierter Gewalt und sexuellem Missbrauch
- Beziehungsschwierigkeiten, Trennung und Scheidung
- Psychischen Problemen sowie Lebens- und Sinnkrisen
- Krankheit und Sucht
- Tod, Abschied und Verlust
- Beruflichen Problemen
- Sozialberatung und Formulare

#### **Ihre Ansprechpartnerinnen:**

„hexenhaus“  
Schweidnitzer Weg 18  
32339 Espelkamp

Frau Krüger  
Tel.: 05772/9737-45

Frau Stork  
Tel.: 05772/9737-44

Oder kommen Sie zur offenen Sprechstunde nach Espelkamp:

Mo: 9.00 – 11.00 Uhr

Do: 15.00 – 17.00 Uhr

## Wo finde ich Hilfe? Beratungsstellen und Unterstützungsangebote

### **Wildwasser Minden e. V.**

Weserberg 2

32423 Minden

Tel.: 0571/87677

E-Mail: [verein@wildwasser-minden.de](mailto:verein@wildwasser-minden.de)

[www.wildwasser-minden.de](http://www.wildwasser-minden.de)

Online-Beratung: [www.beratung.wildwasser-minden.de](http://www.beratung.wildwasser-minden.de)

Wir beraten von sexualisierter Gewalt betroffene Frauen und Mädchen ab 14 Jahren. Ebenso unterstützen wir Angehörige und Bezugspersonen von betroffenen Mädchen jeden Alters, sowie Mitarbeiter\*innen anderer psychosozialer Einrichtungen, Lehrer\*innen, Ausbilder\*innen, die eine Vermutung haben, dass ein Mädchen von sexualisierter Gewalt betroffen sein könnte. Wir bieten Telefon-, Online- und natürlich auch persönliche Beratung in Minden an. Kostenlos, vertraulich und auf Wunsch auch anonym. Für Frauen ab 18 Jahren gibt es eine angeleitete Selbsthilfegruppe.

### **Hilfetelefon Gewalt gegen Frauen:**

Tel: **08000116016**

### **Männerberatung**

Wir beraten Jungen und junge Männer, die von sexualisierter Gewalt betroffen sind, sowohl Opfer als auch Täter. Wir unterstützen Eltern, Lehrer\*innen und alle anderen Bezugspersonen die Jungen schützen und helfen wollen.

### **mannigfaltig Minden-Lübbecke e. V.**

Beratungsstelle gegen sexuellen Missbrauch/

sexualisierte Gewalt an und von Jungen und jungen Männern

Bahnhofstraße 27

32312 Lübbecke

Tel.: 0571/8892684

E-Mail: [info@mannigfaltig-minden-luebbecke.de](mailto:info@mannigfaltig-minden-luebbecke.de)

[www.mannigfaltig-minden-luebbecke.de](http://www.mannigfaltig-minden-luebbecke.de)

### **Hilfetelefon Gewalt an Männern:**

Tel: **0800 1239900**

## Wo finde ich Hilfe? Beratungsstellen und Unterstützungsangebote

### Beratung und Hilfe bei häuslicher Gewalt

#### Frauenhaus Espelkamp

Schweidnitzer Weg 18

32339 Espelkamp

Tel.: 05772/9737-22; 24h-Helpline: 01805446444

E-Mail: [frauenhaus@hexenhaus-espelkamp.de](mailto:frauenhaus@hexenhaus-espelkamp.de)

[www.hexenhaus-espelkamp.de](http://www.hexenhaus-espelkamp.de)

Aufnahmezeiten rund um die Uhr. Wir sind Tag und Nacht für Sie erreichbar.

Das hexenhaus bietet Schutz, Unterkunft, Unterstützung, Beratung, Prävention, und Nachbetreuung, unabhängig von Nationalität, Aufenthaltsstatus, Wohn- und Lebenssituation. Die Aufnahme kann zu jeder Tages- und Nachtzeit erfolgen. Für Frauen mit körperlichen Einschränkungen steht in unserer Einrichtungen eine barrierefreie Wohneinheit zur Verfügung.

Unsere Unterstützung und Beratung umfassen:

- die Erstversorgung
- die Klärung der finanziellen Situation
- die Wohnungssuche
- die Begleitung zu Ämtern und Behörden
- die Sicherstellung ärztlicher Versorgung

Besondere Angebote:

- AVIVA-Workshop (häusliche Gewalt verstehen)
- Kinder stark machen (Präventionsgruppe für Frauenhauskinder in Zusammenarbeit mit der Erziehungsberatungsstelle der Diakonie)

### Beratung bei psychischen Problemen

#### Gesundheitsamt / Sozialpsychiatrischer Dienst

Wir bieten kostenlose Beratung an für Erwachsene ab 18 Jahren bei psychischen Erkrankungen/ Problemen wie

- Angst u. Panik
- Depressionen
- Suizidgedanken
- Psychosen
- Krisen

Wir geben Hilfestellung und Unterstützung bei Vermittlung zu anderen Diensten, bzw. unterstützenden Stellen wie Ärzte, Krankenhaus, Rehamaßnahmen etc. Auch gibt es die Möglichkeit einer Beratungssprechstunde mit unseren Fachärzt\*innen für Psychiatrie und Psychotherapie.

Terminvereinbarung zu den üblichen Öffnungszeiten für den Altkreis Lübbecke unter:

Kreis Minden-Lübbecke

Osnabrücker Str. 28,

32312 Lübbecke

Tel.: 0571 807 15618

E-Mail: [Sozialpsychiatrischer-Dienst@minden-luebbecke.de](mailto:Sozialpsychiatrischer-Dienst@minden-luebbecke.de)

## Wo finde ich Hilfe? Beratungsstellen und Unterstützungsangebote

### Beratungsstellen „Sucht“

#### **Beratungsstelle im Kreis Minden-Lübbecke**

#### **Suchberatungsstelle im Kreis Minden-Lübbecke**

#### **Gesundheitsamt / Sozialpsychiatrischer Dienst / Schwerpunkt Sucht**

Wir beraten und informieren Betroffene, Angehörige und Interessierte rund um das Thema Sucht – speziell zu den sogenannten legalen Drogen Alkohol und Medikamente sowie zu pathologischem Spiel- und Medienverhalten.

Auch begleiten wir Sie beim Entwickeln neuer persönlicher Ziele, vermitteln in ambulante, tagesklinische und stationäre Behandlungsformen, unterstützen Sie bei der Antragstellung und Klärung der Kostenübernahme und sind Ansprechpartner\*innen in Krisensituationen.

Bei Bedarf besteht zudem die Möglichkeit einer Beratungssprechstunde mit unseren Fachärzt\*innen für Psychiatrie und Psychotherapie.

#### **Standorte:**

Minden	Portastr. 13	Tel.: 0571 807 28610
Lübbecke	Osnabrücker Str. 28	Tel.: 0571 807 15618
Bad Oeynhausen	Heinrichstraße 23	Tel.: 0571 807 28610
E-Mail:	<a href="mailto:Sozialpsychiatrischer-Dienst@minden-luebbecke.de">Sozialpsychiatrischer-Dienst@minden-luebbecke.de</a>	

#### **Die Diakonie**

Beratungsstelle für Suchtberatung  
Geistwall 32 (Gebäude des Kreiskirchenamtes, 1. Etage)  
32312 Lübbecke  
Tel.: 05741/2700895

#### **Das Blaue Kreuz**

Wir sind selbst Suchtkranke oder Angehörige von Suchtkranken. Wir sprechen in Gruppen (auch in Onlinegruppen) über unsere Sucht und kennen Wege diese zu überwinden. Wir kennen Ärzte, Krankenhäuser und Beratungsstellen und können Kontakte vermitteln, möglicherweise auch begleiten.

#### **Blaues Kreuz in der Ev. Kirche (BKE)**

Dieter Bolte  
Tel.: 05771 / 94202  
E-Mail: [d.bolte@bke-nrw.de](mailto:d.bolte@bke-nrw.de)

## Wo finde ich Hilfe? Beratungsstellen und Unterstützungsangebote

### Selbsthilfe-Kontaktstelle PariSozial Minden-Lübbecke

Selbsthilfe-Aktivitäten sind als soziale und therapieergänzende Angebote dort unentbehrlich, wo das sozialstaatliche und professionell-medizinische Versorgungssystem an seine Grenzen stößt. Allerdings können Selbsthilfegruppen eine medizinische oder psychotherapeutische Behandlung niemals ersetzen, sie können diese aber sinnvoll ergänzen oder unterstützen.

Unsere Angebote sind kostenlos. Selbstverständlich werden alle Informationen vertraulich behandelt. Adressen geben wir nur auf ausdrücklichen Wunsch weiter.

Sie wollen sich über Selbsthilfegruppen informieren?

#### **Ansprechpartner\*innen**

Simeonstr. 17-19

32423 Minden

Tel.: 0571/82802-17 oder 0571/82802-24

Fax: 0571/82802-69

E-Mail: [selbsthilfe-mi-lk@paritaet-nrw.org](mailto:selbsthilfe-mi-lk@paritaet-nrw.org)

HP: [www.selbsthilfe-minden-luebbecke.de](http://www.selbsthilfe-minden-luebbecke.de); [www.selbsthilfenetz.de](http://www.selbsthilfenetz.de)

Unsere Sprechzeiten:

Mo., Di., Do. 9-13 Uhr und Mo + Do. 14- 17 Uhr sowie nach Vereinbarung.

### Schuldnerberatung

Viele Familien geraten – oft unverschuldet – in die Schuldenfalle. Hilfe gibt es bei den zahlreichen Schuldnerberatungsstellen vor Ort.

Bei existenzbedrohlichen Umständen bieten Ihnen die meisten Beratungsstellen das erste Beratungsgespräch ohne lange Wartezeiten an. Existenzbedrohliche Umstände sind beispielsweise Mietrückstände, Stromnachzahlungen, Kontenpfändungen, Ankündigungen von Inkassobüros oder Gerichtsvollziehern.

Weitergehende Informationen erhalten Sie in einem Schuldnerberatungsbüro vor Ort:

#### **PariSozial Minden-Lübbecke/ Herford gemeinnützige GmbH Paritätische Sozialdienste**

Bahnhofstraße 27

32312 Lübbecke

Tel.: 05741/3424-19

Mail: [info@parisozial-mlh.de](mailto:info@parisozial-mlh.de)

HP: [www.parisozial-minden-luebbecke-herford.de](http://www.parisozial-minden-luebbecke-herford.de)

#### **Skf Minden** (Sozialdienst katholischer Frauen)

Königstraße 13

32423 Minden

Tel.: 0571/82899-71

E-Mail: [info@skfminden.de](mailto:info@skfminden.de)

HP: [www.skfminden.de](http://www.skfminden.de)

oder unter [www.meine-schulden.de](http://www.meine-schulden.de)