

VERZAHNUNG VON ARBEITS- UND GESUNDHEITSFÖRDERUNG IN DER KOMMUNALEN LEBENSWELT

INFORMATIONEN- UND UNTERSTÜTZUNGSANGEBOTE

Bei der Beratung von Kundinnen und Kunden der Jobcenter und Agenturen für Arbeit im Rahmen des Projektes „Verzahnung von Arbeits- und Gesundheitsförderung in der kommunalen Lebenswelt“ kommen unterschiedliche Gesundheits- sowie Projektthemen zur Sprache.

Im Folgenden finden Sie daher eine Zusammenstellung verschiedener Informations- und Unterstützungsangebote. Diese liefern Informationen zu relevanten Institutionen, direkten Kontaktmöglichkeiten und weiterführenden Informationsmaterialien (Broschüren, Flyer, u.a.).

Das Projekt „Verzahnung von Arbeits- und Gesundheitsförderung in der kommunalen Lebenswelt“ wird vom GKV-Bündnis finanziert.

Über das **GKV-Bündnis für Gesundheit:**

Das GKV-Bündnis für Gesundheit ist eine gemeinsame Initiative der gesetzlichen Krankenkassen zur Weiterentwicklung und Umsetzung von Gesundheitsförderung und Prävention in Lebenswelten. Das Bündnis fördert dabei u. a. Strukturaufbau und Vernetzungsprozesse, die Entwicklung und Erprobung gesundheitsfördernder Konzepte insbesondere für sozial und gesundheitlich benachteiligte Zielgruppen sowie Maßnahmen zur Qualitätssicherung und wissenschaftlichen Evaluation. Der GKV-Spitzenverband hat gemäß § 20a Abs. 3 und 4 SGB V die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung damit beauftragt, die Aufgaben des GKV-Bündnisses für Gesundheit mit Mitteln der Krankenkassen umzusetzen.

Weitere Informationen: www.gkv-buendnis.de

Gefördert durch die BZgA im Auftrag und mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20a SGB V



Inhaltsverzeichnis

Corona-Pandemie.....	3
Allgemeine Informationen	3
Informationen aus Bayern.....	5
Familie/Kinder & Jugendliche.....	6
Ansprechpartner/innen für Eltern.....	6
Ansprechpartner/innen für Kinder & Jugendliche	7
Gesundheit/Prävention.....	9
Allgemeine Informationen	9
Bewegung.....	9
Ernährung.....	10
Stress/Entspannung.....	11
Sucht	11
Hygieneempfehlungen	14
Interkulturelle Angebote.....	15
Krankenkassenangebote	16
AOK Bayern	16
BKK Dachverband	16
IKK.....	16
KNAPPSCHAFT	16
SVLFG	17
Vdek (TK, BARMER, DAK, KKH, HEK, hkk).....	17
Krisenhilfe	17
Häusliche Gewalt.....	17
Psychische Belastungen	20
Nachbarschaftshilfe.....	21
Selbsthilfe	22

Corona-Pandemie	Kontaktdaten	Informationen
<i>Allgemeine Informationen</i>		
<p>Robert Koch-Institut Selbstständige deutsche Bundesoberbehörde für Infektionskrankheiten und nicht übertragbare Krankheiten, welche aktuelle Informationen zum Corona-Virus bietet</p>	<p>☎ 030 187 540</p>	<p>Download-Material: „Coronavirus-Infektion und häusliche Quarantäne“ „COVID-19: Bin ich betroffen und was ist zu tun?“</p> <p>Online-Informationen: Fragen und Antworten zum Corona-Virus</p>
<p>WHO - Europa Regionalbüro der Weltgesundheitsorganisation für Europa, welches umfassende Informationen zum Corona-Virus bietet</p>	<p>☎ +45 45 337 000</p>	<p>Online-Informationen: Ernährungstipps für die Quarantäne Körperlich aktiv in der Quarantäne</p>
<p>Infektionsschutz.de Informationsseite der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung mit Hygiene- und Verhaltensregeln sowie -empfehlungen</p>	<p>☎ 0221 899 20 ✉ poststelle@bzga.de</p>	<p>Download-Material: „Empfehlungen und Wissenswertes zur häuslichen Quarantäne“ „Informationen für chronisch kranke Menschen“ Material in verschiedenen Sprachen „Verhaltensregeln- und Empfehlungen zum Schutz vor dem Coronavirus“ „Wissenswertes und Hinweise zum Tragen von Mund-Nasen-Bedeckungen“</p> <p>Online-Informationen: Erkennen von verlässlichen Informationen</p>

<p><u>Bundesministerium für Gesundheit</u></p> <p>Übersicht zu Kontaktstellen und umfassende Informationen zum Corona-Virus mit nachfolgenden zentralen Aufgaben: Reform des Gesundheitssystems und Gesundheitsschutz</p>	<p>☎ 030 346 465 100</p> <p>✉ poststelle@bmg.bund.de</p>	<p>Download-Material:</p> <p>„COVID-19: Tipps für Eltern“</p> <p>Downloadbereich in verschiedenen Sprachen</p> <p>„Informationen zum Corona-Virus“</p> <p>„Tipps bei häuslicher Quarantäne“</p> <p>Online-Informationen:</p> <p>Coronavirus-Hotline nach Landkreisen</p> <p>Fragen und Antworten</p>
<p><u>Quarantäne Held*innen</u></p> <p>Angebote zur Hilfe von und für Mitbürger/innen sowohl für Menschen, die Hilfe benötigen als auch für diejenigen, die Hilfe anbieten möchten</p>	<p>☎ 089 356 275 65</p> <p>✉ help@quarantaenehelden.org</p>	<p>Download-Material:</p> <p>Aushang Nachbarschaftshilfe</p> <p>Online-Angebote:</p> <p>Hilfe anfragen</p>
<p><u>Takeda ADHS – Angebote während der Corona-Krise</u></p> <p>Online-Videos und App-Empfehlungen zu den Themen Bewegung und geistige Aktivität während der Corona-Krise</p>	<p>☎ 030 206 582 0</p> <p>✉ info.de@shire.com</p>	<p>Online-Angebote:</p> <p>Videos und App-Empfehlungen „Zu Hause (geistig) aktiv“</p>
<p><u>Beauftragte der Bundesregierung für Migration, Flüchtlinge und Integration</u></p> <p>Mehrsprachige Informationsangebote zum Corona-Virus und Unterstützung der Bundesregierung bei der Weiterentwicklung der Integrationspolitik und der Förderung des Zusammenlebens aller Menschen im Land</p>	<p>✉ service-integration@bk.bund.de</p>	<p>Online-Informationen:</p> <p>Informationen zum Coronavirus in verschiedenen Sprachen</p>

Informationen aus Bayern

Ärztlicher Bereitschaftsdienst

Telefonische Vermittlung des passenden Arztes in Ihrer Nähe. Bei Krankheitszeichen wie Husten, Erkältungssymptomen, evtl. Fieber und/oder Kontakt zu einem bestätigten Corona-Infizierten oder zu einem Verdachtsfall unter Abklärung, bitte nicht zum Hausarzt gehen, sondern die Nummer des Ärztlichen Bereitschaftsdienst wählen (siehe rechts)

☎ 116 117

Download-Material:

[„Aktuelle Information zum Coronavirus“](#)

Kassenärztliche Vereinigung Bayerns (KVB)

Individuelle psychotherapeutische Unterstützung per Videosprechstunde für Menschen, die sich aufgrund der bestehenden Pandemiesituation oder einer angeordneten Quarantäne psychisch belastet fühlen. Diese wird von den gesetzlichen Krankenkassen übernommen.

☎ 089 570 930

✉ info@kvb.de

Download-Material:

[„Psychotherapeutisches Unterstützungsangebot per Video“](#)

Bayerisches Staatsministerium für Gesundheit und Pflege

Aktuelle Informationen zum Corona-Virus in Bayern und Aufklärung über Schutzmaßnahmen

☎ 089 540 233 0

✉ poststelle@stmgp.bayern.de

Download-Material:

[„Hinweise zu Schutzmasken und selbst hergestellten Masken“](#)

Online-Informationen:

[Fragen und Antworten](#)

Bayerisches Landesamt für Gesundheit und Lebensmittelsicherheit

Oberste Fachbehörde mit aktuellen Informationen zum Corona-Virus in Bayern mit Zuständigkeit für den öffentlichen Gesundheitsdienst, den Hygiene- und Infektionsschutz sowie für das Arznei- und Apothekenwesen

☎ 09131 6808 5101

✉ [Weitere Kontaktmöglichkeiten](#)

Online-Informationen:

[Fragen und Antworten](#)

[Übersicht der Fallzahlen in Bayern](#)

[Video: Vermeiden einer Coronavirus-Infektion](#)

Bayerische Staatsregierung

Informationen der verschiedenen Ministerien zum Corona-Virus in Bayern

☎ 089 122 220

✉ [Kontaktformular](#)

Online-Informationen:

[Fragen und Antworten](#)

<p>Ethnomedizinisches Zentrum e.V. Informationen zum Coronavirus, Schutzmöglichkeiten, Quarantäne und weiteren Info-Angeboten</p>	<p>☎ 030 55071800 ✉ we@covid-alliance.net</p>	<p>Download-Material: Informationen und praktische Hinweise als PDF</p> <p>Online-Informationen: Informationen und praktische Hinweise zum Coronavirus in weiteren Sprachen</p>
<p>Familie/Kinder & Jugendliche Kontaktdaten Informationen</p>		
<p><i>Ansprechpartner/innen für Eltern</i></p>		
<p>Nummer gegen Kummer - Elterntelefon Hilfe bei Sorgen, Überforderung und/oder Hilflosigkeit mit den eigenen Kindern</p>	<p>☎ 0800 111 055 0 ✉ info@nummergegenkummer.de</p>	<p>Online-Angebote: Radiospots zum Thema „Musik“, „Klamotten“, „Chemie“</p>
<p>CJD Bayern - Die Chancegeber Förderung und Unterstützung von Familien und Kindern</p>	<p>☎ 08652 600 00 ✉ bayern@cjde.de</p>	
<p>Beratung der AETAS Kinderstiftung für Familien Betreuung von Kindern und Jugendlichen nach einem Trauma, um psychische Erkrankungen zu verhindern sowie Trauma-Fachberatung für Eltern, Familien, Bezugspersonen u.a. aus Bayern</p>	<p>☎ 089 997 409 020 ✉ beratung@aetas-kinderstiftung.de</p>	
<p>Onlineberatung Sibel Beratung und Hilfe für Mädchen und junge Frauen, LGBTIQ* sowie Paare von deutschen, türkischen und kurdischen Sozialarbeiterinnen und einer Psychologin <i>* Unter dem Begriff „LGBTIQ*“ sind nachfolgende Personengruppen aufgelistet: Queers, Lesben, Schwule, Bi-, Trans*- und Intermenschen</i></p>	<p>✉ beratung@papatya.org</p>	

<i>Ansprechpartner/innen für Kinder & Jugendliche</i>		
<p><u>Krisenberatung für Kinder & Jugendliche der AETAS Kinderstiftung</u> <i>Betreuung von Kindern und Jugendlichen nach einem Trauma, um psychische Erkrankungen zu verhindern sowie Trauma-Fachberatung für Eltern, Familien, Bezugspersonen u.a. aus Bayern</i></p>	<p>☎ 089 997 409 020 ✉ beratung@aetas-kinderstiftung.de</p>	
<p><u>CJD Bayern - Die Chancegeber</u> <i>Förderung und Unterstützung von Familien und Kindern</i></p>	<p>☎ 08652 600 00 ✉ bayern@cjd.de</p>	
<p><u>Die Heilsarmee in Deutschland</u> <i>Unterstützung im Rahmen von Kinderprogrammen, Sportangeboten, Musikschulungen u.a.</i></p>	<p>☎ 0221 208 190 ✉ info@heilsarmee.de</p>	
<p><u>Deutscher Kinderschutzbund (DKSB)</u> <i>Informationen zu Rechten und Schutz von Kindern und Jugendlichen</i></p>	<p>☎ 030 214 809 0 ✉ info@dksb.de</p>	<p>Download-Material: Bestellformular Broschüren</p> <p>Online-Informationen: Informationen zu unterschiedlichen Themen und Broschüren</p>
<p><u>Deutsches Kinderhilfswerk</u> <i>Online-Angebote für Kinder u.a. zu den Themen Kinderrechte, Nachrichten, Wissen, Spiel & Spaß</i></p>	<p>☎ 030 308 693 0 ✉ dkhw@dkhw.de</p>	<p>Online-Angebote: Videos und Filme Mitmach-Angebote</p> <p>Online-Informationen: Infos zu unterschiedlichen Themen</p>

<p><u>Caritas Deutschland</u> <i>Informationen zu Hilfsangeboten, wie u.a. Kinder- und Jugendheime, Wohngruppen, Schulsozialarbeit, Erziehungsberatung und Familienhilfe</i></p>	<p>☎ 0761 200 0 ✉ info@caritas.de</p>	<p>Online-Angebote: Erklärung von Fachbegriffen mit Buchtipps und Links auf weiterführende Webseiten</p>
<p><u>SOS Kinderdorf</u> <i>Stationäre Angebote für Kinder und Jugendliche, welche nicht mehr in ihrem Elternhaus leben können</i></p>	<p>☎ 089 126 060 ✉ info@sos-kinderdorf.de</p>	<p>Online-Informationen: SOS-Einrichtungen mit Kinderdorffamilien, Wohngruppen und Erziehungsstellen (Links auf der Seite ganz unten zu finden)</p>
<p><u>Nummer gegen Kummer</u> <i>Hilfe bei unterschiedlichen Problemen, wie z. B. Stress mit den Eltern, Freunden, Mitschülern, Mobbing, Angst, Essstörungen, Depression, Sucht, Missbrauch</i></p>	<p>☎ 116 111 ✉ info@nummergegenkummer.de</p>	
<p><u>Bayerisches Staatsministerium für Familie, Arbeit und Soziales</u> <i>Angebote zum Kinder- und Jugendschutz, zur Jugendarbeit und Jugendsozialarbeit</i></p>	<p>☎ 089 126 116 60 ✉ Poststelle@stmas.bayern.de</p>	<p>Online-Angebote: Bestellung Broschüren</p> <p>Online-Informationen: Informationen zum Thema Kinder/Jugendliche & Medien</p>
<p><u>Jugendbildung Bezirk Oberbayern</u> <i>Informationen zu Ansprechpartner/innen für die Jugend bei den bayerischen Bezirken und Jugendbildungsstätten sowie Sicherung bedarfsgerechter Angebote der Jugendarbeit</i></p>	<p>☎ 089 219 801</p>	<p>Download-Material: „Das Oberbayerische Kinder- und Jugendprogramm“</p>
<p><u>Diakonie Bayern</u> <i>Angebote für Kinder und Jugendliche</i></p>	<p>☎ 0911 93 54 283 ✉ schuldenzucker@diakonie-bayern.de</p>	

Gesundheit/Prävention	Kontaktdaten	Informationen
<i>Allgemeine Informationen</i>		
<p>Übergeordnetes Ziel von Gesundheitsförderung und Prävention ist die Vermeidung von Krankheiten und ihren Folgen. Dadurch sollen Lebensqualität und Wohlbefinden gesteigert werden. Gesundheitsförderung umfasst u. a. Angebote, die zur Verbesserung von gesundheitsrelevanten Lebensbedingungen beitragen und die Gesundheitskompetenz des Einzelnen fördern. Angebote der Prävention zielen darauf ab, das erstmalige Auftreten bestimmter Krankheiten zu verhindern oder zu verzögern, aber auch die aktuelle Situation zu stabilisieren.</p>		
<p>Gesundheitsinformation.de <i>Aufklärung und Informationen zu unterschiedlichen Gesundheitsthemen</i></p>	<p>✉ Kontaktformular</p>	<p>Online-Informationen: Informationen zum Thema „Prävention“</p>
<i>Bewegung</i>		
<p>Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung <i>Bietet Informationsmaterial zu den Themen Bewegung und Übergewicht und verfolgt das Ziel, Gesundheitsrisiken vorzubeugen und gesundheitsfördernde Lebensweisen zu unterstützen</i></p>	<p>☎ 0221 899 20 ✉ poststelle@bzga.de</p>	<p>Download-Material: Poster „Bewegungsdreieck“</p>
<p>In Form <i>Initiative mit dem Ziel das Ernährungs- und Bewegungsverhalten in Deutschland zu verbessern</i></p>	<p>✉ info@in-form.de</p>	<p>Download-Material: Materialien zum Thema Bewegung</p> <p>Online-Angebote: Angebote für Kinder und Jugendliche für Zuhause App Empfehlungen Bewegung Übungen für Zuhause</p>

Ernährung		
<p><u>Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung</u></p> <p><i>Angebote und Informationsmaterial zu den Themen Ernährung und Essstörungen mit dem Ziel, Gesundheitsrisiken vorzubeugen und gesundheitsfördernde Lebensweisen zu unterstützen</i></p>	<p>☎ 0221 899 20</p> <p>✉ poststelle@bzga.de</p>	<p>Download-Material:</p> <p>Ernährung von Kindern und Jugendlichen</p>
<p><u>Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft</u></p> <p><i>Informationen zu unterschiedlichen Ernährungsthemen mit dem Ziel einer ausgewogenen & gesunden Ernährung mit sicheren Lebensmitteln sowie klarer Verbraucherinformationen beim Lebensmitteleinkauf</i></p>	<p>☎ 0228 242 526 27</p> <p>✉ info@verbraucherlotse.de</p>	<p>Download-Material:</p> <p>„Weniger ist mehr – Zucker, Fette, Salz reduzieren“</p> <p>Zeitschriftreihe: Kompass Ernährung</p> <p>„10 Goldene Regeln gegen Lebensmittelverschwendung“</p> <p>Online-Angebote:</p> <p>App: Kochideen und Einkaufsplaner</p> <p>Online-Informationen:</p> <p>Gesunde Ernährung</p>
<p><u>Deutsche Gesellschaft für Ernährung</u></p> <p><i>Informationen zu gesunder Ernährung, Unterstützung der ernährungswissenschaftlichen Forschung, Information über neue Erkenntnisse und Entwicklungen sowie Veröffentlichungen in Form von Publikationen und Veranstaltungen</i></p>	<p>☎ 0228 377 660 0</p>	<p>Download-Material:</p> <p>Vollwertig Essen und Trinken – 10 Regeln</p> <p>Online-Angebote:</p> <p>Rezepte</p> <p>Online-Informationen:</p> <p>Vollwertige Lebensmittelauswahl – Ernährungskreis</p>

<p><u>5 am Tag</u> <i>Informationen zu saisonalen Obst- und Gemüsesorten sowie Rezepten</i></p>	<p>✉ info@5amtag.de</p>	
<p><u>In Form</u> <i>Initiative mit dem Ziel das Ernährungs- und Bewegungsverhalten in Deutschland zu verbessern</i></p>	<p>✉ info@in-form.de</p>	<p>Download-Material: Materialien Thema Ernährung</p> <p>Online-Angebote: Rezepte</p>
<p>Stress/Entspannung</p>		
<p><u>iFightDepression Selbstmanagement</u> <i>Informationen zu Depressionen und Selbstmanagement-Ressourcen</i></p>	<p>☎ 0341 223 874 70 ✉ contact@ifightdepression.com</p>	<p>Online-Angebote: Selbsttest zur Erkennung von Depressionen</p> <p>Online-Informationen: Selbstmanagementressourcen bei Depressionen</p>
<p><u>Netz psychische Gesundheit</u> <i>Zusammenstellung von Krisenanlaufstellen für Erwachsene (Psychosoziale Kontakt- und Beratungsstellen, Sozialpsychiatrischer Dienst etc.)</i></p>	<p>✉ webteam@psychenet.de</p>	<p>Online-Angebote: Krisenanlaufstellen für Erwachsene</p>
<p>Sucht</p>		
<p>Sucht allgemein</p>		
<p><u>Sucht Hotline</u> <i>Telefonische Beratung, Hilfe und Informationen durch erfahrene Fachleute aus der Suchthilfe</i></p>	<p>☎ 01805 313 031* *0,14 €/Anruf aus Festnetz, Mobilfunk max. 0,42€/Anruf</p>	

<p><u>Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung</u> <i>Informationen zu unterschiedlichen Suchtkrankheiten mit dem Ziel Gesundheitsrisiken vorzubeugen und gesundheitsfördernde Lebensweisen zu unterstützen</i></p>	<p>☎ 0221 892 031 ✉ poststelle@bzga.de</p>	<p>Download-Material: Verschiedene Materialien zur Suchtvorbeugung</p>
<p><u>Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen</u> <i>Bereitstellung einer Plattform für alle in der Suchtkrankenhilfe bundesweit tätigen Verbände und gemeinnützigen Vereine</i></p>	<p>☎ 0238 190 150</p>	<p>Download-Material: Angebote in verschiedenen Sprachen Broschüren und Faltblätter</p> <p>Online-Angebote: Einrichtungssuche</p>
<p>Alkoholsucht</p>		
<p><u>Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung</u> <i>Informationen zur Alkoholprävention mit dem Ziel, Gesundheitsrisiken vorzubeugen und gesundheitsfördernde Lebensweisen zu unterstützen</i></p>	<p>☎ 0221 892 031 ✉ poststelle@bzga.de</p>	<p>Download-Material: Broschürenreihe: Alkoholspiegel</p> <p>Online-Informationen: Informationen zur Alkoholprävention</p>
<p><u>Kenn dein Limit.</u> <i>Unabhängiges Informationsportal der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung zum Thema Alkoholsucht</i></p>	<p>☎ 0221 892 031</p>	<p>Download-Material: Materialien zum Downloaden</p> <p>Online-Angebote: Alkohol Selbsttest</p> <p>Online-Informationen: Alkoholwissen kompakt Fragen und Antworten</p>

<p><u>Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen</u> <i>Informationsmaterial zum Thema Alkoholsucht und Bereitstellung einer Plattform für alle in der Suchtkrankenhilfe bundesweit tätigen Verbände und gemeinnützigen Vereine</i></p>	<p>☎ 02381 901 50</p>	<p>Download-Material: „Alkohol – Basisinformationen“ „Alkohol und Gesundheit – Weniger ist besser!“ „Alkohol – Was er ist, Was ihn gefährlich macht, Wie eine Sicht entsteht“ „Alkohol, weniger ist besser – Unabhängig im Alter“ „Alles O.K. mit Alkohol – Informationen, Tests & Tipps zum Trinkverhalten“ „Problem Alkohol? – Ein Selbsttest in Bildern“</p>
<p>Rauchen</p>		
<p><u>Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung</u> <i>Informationsmaterial zur Förderung des Nichtrauchens mit dem Ziel, Gesundheitsrisiken vorzubeugen und gesundheitsfördernde Lebensweisen zu unterstützen</i></p>	<p>☎ 0221 892 031 ✉ poststelle@bzga.de</p>	<p>Download-Material: Förderung des Nichtrauchens für Erwachsene, Jugendliche und Multiplikatoren</p>
<p><u>Rauchfrei-info</u> <i>Unabhängiges Informationsportal der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung zur Förderung des Nichtrauchens</i></p>	<p>☎ 0800 831 313 1 ✉ Kontaktformular</p>	<p>Download-Material: Materialien und Broschüren</p> <p>Online-Angebote: Online-Ausstiegsprogramm</p> <p>Online-Informationen: Rauchen & Gesundheit – Nachteile des Rauchens</p>

<p><u>Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen</u></p> <p><i>Informationsmaterial zu den Themen Tabak, Nikotin sowie Rauchen allgemein und Bereitstellung einer Plattform für alle in der Suchtkrankenhilfe bundesweit tätigen Verbände und gemeinnützigen Vereine</i></p>	<p>☎ 238 190 150</p>	<p>Download-Material:</p> <p>„Nikotin – Was es ist, Was es gefährlich macht, Wie eine Sucht entsteht“</p> <p>„rauchfrei! – Informationen, Test und Tipps zum Thema Rauchen oder Nichtrauchen“</p> <p>„Tabak – Basisinformationen“</p> <p>„Tabak, zum Aufhören ist es nie zu spät – Unabhängig im Alter“</p>
Hygieneempfehlungen	Kontaktdaten	Informationen
<p><u>Infektionsschutz.de</u></p> <p><i>Informationsseite der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung mit Hygiene- und Verhaltensregeln und -empfehlungen</i></p>	<p>☎ 0221 899 20</p> <p>✉ poststelle@bzga.de</p>	<p>Download-Material:</p> <p>Hygienetipps für Eltern in verschiedenen Sprachen</p> <p>Verschiedene Infografiken</p> <p>„Virusinfektionen – Hygiene schützt!“</p> <p>Online-Informationen:</p> <p>Regeln beim Husten und Niesen</p> <p>Richtig Hände waschen</p>
<p><u>Umwelt Bundesamt</u></p> <p><i>Wissenschaftliche Behörde zur Information von Bürgerinnen und Bürgern z. B. bei Fragen des Umweltschutzes</i></p>	<p>☎ 0340 210 324 16</p> <p>✉ buergerservice@uba.de</p>	<p>Online-Informationen:</p> <p>Hygiene im Privatbereich</p>

Interkulturelle Angebote	Kontaktdaten	Informationen
<p><u>MiMi – Mit Migranten für Migranten</u></p> <p><i>Projekt zur Förderung der Gesundheitskompetenz, einer gesunden Lebensweise und präventivem Handeln für Migranten/innen</i></p>	<p>☎ 0511 168 410 37</p> <p>✉ mimi@gesundheit.eu</p>	<p>Download-Material:</p> <p>Gewaltprävention für verschiedene Zielgruppen</p> <p>Online-Informationen:</p> <p>Informationen zum Coronavirus in verschiedenen Sprachen</p> <p>MiMi Bayern – Wegweiser zu mehreren Themen in verschiedenen Sprachen</p>
<p><u>ZanZu</u></p> <p><i>Projekt der BZgA zur sexuellen Gesundheit u. a. mit Themen zur Aufklärung über den Körper, Familienplanung und Schwangerschaft, Infektionen, Sexualität, Beziehungen und Gesundheit sowie Rechte und Gesetze</i></p>	<p>✉ zanzu@bzga.de</p>	<p>Online-Angebote:</p> <p>Beratungsstellen Finder</p> <p>Online-Informationen:</p> <p>Sprachauswahl</p>
<p><u>Onlineberatung Sibel</u></p> <p><i>Beratung und Hilfe für Mädchen und junge Frauen, LGBTI*Q * und Paare von deutschen, türkischen und kurdischen Sozialarbeiterinnen und einer Psychologin</i></p> <p><i>* Unter dem Begriff „LGBTI*Q“ sind nachfolgende Personengruppen adressiert: Queers, Lesben, Schwule, Bi-, Trans*- und Intermenschen</i></p>	<p>✉ beratung@papatya.org</p>	
<p><u>IpsO-care</u></p> <p><i>Mehrsprachiges psychosoziales Online-Beratungsangebot</i></p>	<p>✉ info@ipsocontext.org</p>	<p>Online-Angebote:</p> <p>Beratungsangebot</p>

Krankenkassenangebote	Kontaktdaten	Informationen
<p>Krankenkassen bieten unterschiedliche Kurse (auch Online-Kurse) im Bereich Prävention und Gesundheitsförderung an. Unter anderem werden Kurse in den Bereichen „Bewegung“, „Stressbewältigung“, „Ernährung“ und „Suchtfrei im Alltag“ angeboten. Die Kurse stehen den Versicherten der jeweiligen Krankenkasse zur Verfügung. Für Versicherte der jeweiligen Kassen sind die Kurse z. T. kostenfrei. Bitte erfragen Sie die individuellen Angebote direkt bei der Krankenkasse Ihrer Kundin/Ihres Kunden.</p>		
<p>AOK Bayern</p>		
<p>Angebotsübersicht Angebote der Prävention und Gesundheitsförderung für Versicherte vor Ort oder online</p>	<p>☎ 089 228 440 50 ✉ Kontaktformular</p>	<p>Kursangebote vor Ort und online: Kurssuche AOK</p>
<p>BKK Dachverband</p>		
<p>Angebotsübersicht Angebote der Prävention und Gesundheitsförderung für Versicherte vor Ort oder online</p>	<p>☎ 030 270 040 60 ✉ Kontaktformular</p>	<p>Kursangebote vor Ort und online: Kurssuche BKK</p>
<p>IKK</p>		
<p>Angebotsübersicht Angebote der Prävention und Gesundheitsförderung für Versicherte vor Ort oder online</p>	<p>☎ 0800 455 111 1 ✉ Kontaktformular</p>	<p>Kursangebote vor Ort und online: Kurssuche IKK</p>
<p>KNAPPSCHAFT</p>		
<p>Angebotsübersicht Angebote der Prävention und Gesundheitsförderung für Versicherte vor Ort oder online</p>	<p>☎ 08000 200 501 ✉ Kontaktformular</p>	<p>Kursangebote vor Ort und online: Kurssuche KNAPPSCHAFT</p>

SVLFG		
<p>Angebotsübersicht <i>Angebote der Prävention und Gesundheitsförderung für Versicherte vor Ort oder online</i></p>	<p>☎ 0561 785 0 ☎ Krisenhotline: 0561 785 10101 ✉ Kontaktformular</p>	<p>Kursangebote vor Ort und online: Kurse und Seminare</p>
Vdek (TK, BARMER, DAK, KKH, HEK, hkk)		
<p>Angebotsübersicht <i>Angebote der Prävention und Gesundheitsförderung für Versicherte vor Ort oder online</i></p>	<p>☎ 089 552 551 0</p>	<p>Kursangebote vor Ort und online: Kurssuche vdek</p>
Krisenhilfe	Kontaktdaten	Informationen
Häusliche Gewalt		
Hilfe für Frauen		
<p>Hilfetelefon Gewalt gegen Frauen <i>Telefonische und Online-Beratung für gewaltbetroffene Frauen</i></p>	<p>☎ 08000 116 016</p>	<p>Online-Angebote: Sofort-Chat</p> <p>Online-Informationen: Beratung in 17 Fremdsprachen Link zu verschiedenen Sprachen</p>
<p>Frauenhaus-Koordinierung e.V. <i>Angebot zur Suche nach Frauenhäusern in ganz Deutschland</i></p>	<p>☎ 030 338 434 20 ✉ info@frauenhauskoordination.de</p>	<p>Online-Angebote: Suche nach Frauenhäusern</p>

<p><u>Frauenhäuser des Bayerischen Staatsministeriums für Familie, Arbeit und Soziales</u> <i>Einrichtungen für gewaltbetroffene Frauen zum Schutz und zur Beratung</i></p>		<p>Online-Angebote: Suche nach Frauenhäusern</p>
<p><u>Notrufe/Fachberatungsstellen</u> <i>Ambulante Beratung und Unterstützung von Frauen, Kindern & Jugendlichen bei häuslicher und/oder sexualisierter Gewalt</i></p>		<p>Online-Angebote: Lokale Suche</p>
<p><u>Bundesverband Frauenberatungsstellen und Frauennotrufe Frauen gegen Gewalt e.V.</u> <i>Hilfe & Beratung sowie Suche von Hilfsorganisationen in Ihrer Nähe</i></p>	<p>☎ 030 322 99 500 ✉ info@bv-bff.de</p>	<p>Online-Angebote: Suche nach Hilfsorganisationen in Ihrer Nähe</p>
<p>Hilfe für Männer</p>		
<p><u>Hilfetelefon Gewalt an Männern</u> <i>Anlaufstelle bei erlebter Gewalt in der Kindheit, auf der Straße, in Institutionen oder in der Partnerschaft</i></p>	<p>☎ 0800 123 990 0 ✉ beratung@maennerhilfetelefon.de</p>	
<p><u>Anti-Gewalt-Projekt des Schwulen Kommunikations- und Kulturzentrum München e.V.</u> <i>Unterstützung, Beratung, Hilfe und Information für schwule, bisexuelle, queere und trans* Männer, die Opfer von Gewalt wurden</i></p>	<p>☎ 089 856 346 427</p>	
<p><u>Männerberatungsnetz.de</u> <i>Hilfe bei der Suche nach Beratung und Unterstützung für Jungen, Männer und Väter</i></p>	<p>☎ 030 275 811 22 ✉ info@maennerberatungsnetz.de</p>	

<p><u>Beratungsstellen für Männer in Nordbayern - ISKA, Institut für Soziale und Kulturelle Arbeit Nürnberg</u> <i>Beratungsstelle bei häuslicher Gewalt gegen Männer</i></p>	<p>☎ 0911 272 998 20 ✉ post@iska-nuernberg.de</p>	<p>Online-Informationen: Wohnungen für gewaltbetroffene Männer und ihre Kinder in Nordbayern</p>
<p><u>Beratungsstellen für Männer in Südbayern – MIM – Münchner Informationszentrum für Männer</u> <i>Beratung für männliche Opfer häuslicher Gewalt</i></p>	<p>☎ 089 543 95 56 ✉ beratung@maennerzentrum.de</p>	<p>Online-Informationen: Info Sicherheitsplan</p>
<p>Hilfe bei sexuellem Missbrauch</p>		
<p><u>Hilfetelefon sexueller Missbrauch</u> <i>Beratung bei erlebtem sexuellen Missbrauch, betroffenen Kindern oder Partner/innen sowie zu allgemeinen Fragen zum Thema Kindesmissbrauch</i></p>	<p>☎ 0800 22 555 30</p>	<p>Download-Material: Broschüre zu häuslicher Gewalt</p>
<p><u>Hilfeportal sexueller Missbrauch</u> <i>Unabhängiger Beauftragter für Fragen des sexuellen Kindesmissbrauchs</i></p>	<p>✉ beratung@hilfetelefon-missbrauch.de</p>	<p>Online-Informationen: Beratung & Information zu Themen Mobbing, sexueller Missbrauch u.a. Hilfeportal Sexueller Missbrauch</p>
<p><u>Berta-Telefon</u> <i>Beratung und telefonische Anlaufstelle für Betroffene organisierter sexualisierter und ritueller Gewalt</i></p>	<p>☎ 0800 30 50 750 ✉ beratung@hilfetelefon-missbrauch.de</p>	<p>Online-Informationen: Adressen & Links zu unterschiedlichen Themen</p>
<p><u>Schutzhöhle e.V.</u> <i>Beratung für Männer in Nordbayern, die in ihrer Vergangenheit von sexualisierter Gewalt betroffen waren</i></p>	<p>☎ 09281 779 868 2 ✉ info@maennerberatung-oberfranken.de</p>	
<p><u>Netz gegen sexuelle Gewalt e.V.</u> <i>Beratung für Männer in Südbayern, die in ihrer Vergangenheit von sexualisierter Gewalt betroffen waren</i></p>	<p>☎ 0881 927 922 94 ✉ info@beratungsstelle-netz.de</p>	

<p><u>THZ Bayern (München)</u> <i>Angebote für Männer, die aufgrund häuslicher und/oder sexualisierter Gewalterfahrungen unter Traumafolgen leiden</i></p>	<p>☎ 089 413 279 50 ✉ Emailkontakt</p>	<p>Online-Informationen: Männerberatung</p>
<p>Psychische Belastungen</p>		
<p><u>Bayerische Gesellschaft für psychische Gesundheit e.V.</u> <i>Bei Unklarheit darüber, welches Hilfsangebot geeignet ist: Kontaktaufnahme zu Sozialpsychiatrischem Dienst im Umkreis - Dieser berät bei psychischen Belastungen und Lebenskrisen, bei der Suche nach geeigneten Kliniken und bei Sorgen um Angehörige/Freunde</i></p>	<p>☎ 0941 599 359 10 ✉ eva.frigo@bgfpg.de</p>	<p>Online-Informationen: Übersicht regionale Netzwerke des Netzwerks Sozialpsychiatrischer Dienste</p>
<p><u>ApK München - Landesverband Bayern der Angehörigen psychisch Kranker e.V.</u> <i>Bereitstellung von Ratgeberbroschüren zur Unterstützung und Hilfestellung für Angehörige psychisch Kranker</i></p>	<p>☎ 089 51 08 63 25 ✉ lvbayern_apk@t-online.de</p>	<p>Download-Material: „Besser miteinander zurechtkommen“ „Das geht uns alle an“ Infobroschüre ApK München Krisenpass für Menschen mit psychischer Erkrankung Leitlinien für Angehörige „Nur eine Krise“ Orientierungsbroschüre für Angehörige Selbsthilfegruppen „Und wer fragt nach mir?“ „Unser gutes Recht“ Was ist was? Psychopharmaka Wegweiser für Angehörige psychisch kranker Menschen in Oberbayern (Druckversion unter info@oberbayerische-initiative.de anfordern) „Zwischen Sorge und Hoffnung“</p>

<p><u>Telefon Seelsorge</u> <i>Bundesweite Organisation mit ausgebildeten Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern für eine anonyme Beratung von Ratsuchenden</i></p>	<p>☎ 0800 111 0 111 oder 0800 111 0 222</p>	<p>Online-Angebote: App „KrisenKompass“ – digitale Suizidprävention: Für IOS, für Android Anmeldung Onlineseelsorge</p>
<p><u>Ipsocare</u> <i>Mehrsprachige psychosoziale Online-Beratung</i></p>	<p>✉ info@ipsocontext.org</p>	<p>Online-Angebote: Beratungsangebot</p>
<p><u>Die Arche e.V.</u> <i>Angebote zur Hilfe in Lebenskrisen, zur Suizidverhütung und bei Konflikten in Familie/Partnerschaft</i></p>	<p>☎ 089 33 40 41 ✉ 089 33 40 41</p>	<p>Online-Informationen: Verständnis von Suizidalität und von Krisen</p>
Nachbarschaftshilfe		
	Kontaktdaten	Informationen
<p><u>NEBENAN.DE - Nachbarn helfen!</u> <i>Hilfe bei der Verbindung von Nachbarn im echten Leben</i></p>	<p>☎ 0800 866 554 4 ✉ kontakt@nebenan.de</p>	<p>Download-Material: Nebenan-Magazin</p>
<p><u>Nachbarschaftshilfe und soziale Dienstleistungen des Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend</u> <i>Basiswissen zur Nachbarschaftshilfe u. a.</i></p>		<p>Online-Angebote: Hilfe im Haushalt</p>
<p><u>DEIN NACHBAR e.V.</u> <i>Unterstützung hilfsbedürftiger Senioren durch Besuchs- und Begleitdienste sowie Unterstützung im Haushalt</i></p>	<p>☎ 089 960 404 00 ✉ info@deinnachbar.de</p>	<p>Download-Material: Broschüre „Zu Hause daheim“</p>
<p><u>Netzwerk Nachbarschaft</u> <i>Soziales Unterstützungsnetzwerk für hilfsbedürftige Senioren & pflegende Angehörige</i></p>	<p>☎ 040 480 650 18 ✉ info@netzwerk-nachbarschaft.net</p>	<p>Online-Informationen: Ratgeber zu diversen Themen</p>

<p><u>Bundesarbeitsgemeinschaft Seniorenbüros (BaS)</u> <i>Bundesweiter Zusammenschluss der Träger von Seniorenbüros zur Förderung des freiwilligen Engagements älterer Menschen und der aktiven Generation 50+</i></p>	<p>☎ 0228 614 074 ✉ bas@seniorenbueros.org</p>	<p>Download-Material: Broschüre "Programm Nachbarschaftshilfe und soziale Dienstleistungen"</p>
Selbsthilfe	Kontaktdaten	Informationen
<p><u>SeKo Bayern - Selbsthilfekoordination</u> <i>Netzwerkstelle zur landesweiten Unterstützung der Selbsthilfe im Gesundheits- und Sozialbereich mit aktuellen Informationen rund um die Selbsthilfe in Bayern und zu eigenen Angeboten</i></p>	<p>☎ 0931 / 20 78 16 40 ✉ selbsthilfe@seko-bayern.de</p>	<p>Online-Informationen: Selbsthilfedatenbank</p>
<p><u>Landesarbeitsgemeinschaft (LAG) SELBSTHILFE Bayern e.V.</u> <i>Dachorganisation von Selbsthilfeverbänden behinderter und chronisch kranker Menschen und ihren Angehörigen in Bayern und zuständige Ansprechpartnerin für Behindertenfragen und Vertreterin behinderter Menschen gegenüber Staat, Verwaltung, Wirtschaft und Öffentlichkeit</i></p>	<p>☎ 089 459 924 0 ✉ post@lag-selbsthilfe-bayern.de</p>	<p>Online-Informationen: "LAG SELBSTHILFE Bayern e.V. in leichter Sprache"</p>
<p><u>Koordinierungsstelle der bayerischen Suchthilfe (KBS) Bayern</u> <i>Angebote zur Selbsthilfe für suchtkranke und suchgefährdete Menschen</i></p>	<p>☎ 089 536 515 ✉ info@kbs-bayern.de</p>	<p>Online-Informationen: Suche nach Einrichtungen</p>