

Besser wohnen
Sammelheft #8



Rat und Tat





» Keine Schwierigkeit
ist unüberwindlich,
wenn man seinen festen
Willen daransetzt. «

Chinesisches Sprichwort

Helfende Hände

Gesundheitliche Krisen, Probleme mit dem Partner oder am Arbeitsplatz? Niemand muss mit seinen Schwierigkeiten allein bleiben. In Oldenburg gibt es viele Hilfsangebote.

Vielleicht ist ein lieber Verwandter an Demenz erkrankt. Vielleicht nimmt der Streit mit dem Nachbarn einfach kein Ende. Oder für dringend benötigte neue Möbel ist einfach kein Geld da. Jeder kennt solche Situationen, jeder hat sie schon einmal erlebt. Ein Leben ohne Probleme gibt es leider nicht. Manche scheinen unüberwindbar, andere lassen sich leichter bewältigen.

Klar ist: Ohne helfende Hände geht es häufig nicht. Dazu aber ist es unbedingt notwendig, sich nicht ins Schneckenhaus zu verziehen, sondern nach Lösungen zu suchen. Städtische und kirchliche

Institutionen halten ebenso wie private Initiativen eine Vielzahl an Beratungs- und Unterstützungsangeboten bereit. Und Sie können sicher sein: Kein Außenstehender erfährt, wenn Sie darauf zurückgreifen.

In den meisten Fällen genügt ein Anruf, wenn Sie nicht mehr weiterwissen. Ihren Namen müssen Sie dabei zunächst nicht nennen. Wenn Sie anonym bleiben wollen, ist das vollkommen in Ordnung. Sprechen Sie über Ihr Problem, schildern Sie Ihre Lage. Fachleute kümmern sich darum und überlegen mit Ihnen gemeinsam, was zu tun ist. Die Beratung ist fast immer kostenlos.

Mit Rat und Tat dabei // Die Beratungs- und Koordinationsstelle für Selbsthilfegruppen e.V. (BeKoS) gibt es seit 1984. Sie versteht sich als Fachstelle für den gesundheitlichen und psychosozialen Selbsthilfebereich in Oldenburg. Im Selbsthilfezentrum in der Lindenstraße 12a haben die Oldenburger Bürgerinnen und Bürger die Möglichkeit, sich mit Gleichbetroffenen zu treffen, Erfahrungen auszutauschen, Ideen zu entwickeln und zu verwirklichen. Dazu stehen ihnen sieben Gruppenräume, ein zentraler Aufenthaltsraum und drei eingerichtete Küchen für ihre Treffen zur Verfügung. Darüber hinaus bieten einzelne Selbsthilfe-Zusammenschlüsse in begrenztem Umfang auch Beratung und offene Sprechzeiten an.

BeKoS – Beratungs- und Koordinationsstelle für Selbsthilfegruppen e.V.
Lindenstraße 12a, 26123 Oldenburg
Telefon: (0441) 88 48 48
www.bekos-oldenburg.de



Das **Hilfe-ABC**

In Oldenburg gibt es eine Vielzahl an Beratungsstellen, die Ihnen in schwierigen Lebensphasen zur Seite stehen. Wir haben für Sie eine Auswahl an hilfreichen Adressen zusammengestellt. Nehmen Sie direkt Kontakt auf.

Allgemein

Caritasverband Oldenburg-Ammerland e. V.

Peterstraße 22–26, 26121 Oldenburg
Telefon: (0441) 925 45 14
www.caritas-ol.de

Diakonisches Werk der Ev.-Luth. Kirche in Oldenburg (u.a. Schuldnerberatung, Suchthilfe, Schwangerenberatung)

Kastanienallee 9–11, 26121 Oldenburg
Telefon: (0441) 21 00 10
www.dw-ol.de

IBIS – Interkulturelle Arbeitsstelle für Forschung, Dokumentation und Beratung e.V.

Klävemannstraße 16, 26122 Oldenburg
Telefon: (0441) 217 068 61

Servicecenter der Stadt Oldenburg

Telefon: (0441) 235 44 44

Welcome Center der Stadt Oldenburg

Pferdemarkt 14, 26121 Oldenburg
Erdgeschoss, rechts, Zimmer A 007
Telefon: (0441) 235 29 91

Frauen

Autonomes Frauenhaus

Notfalltelefon: (0441) 479 81
Mehr Informationen: Seite 12/13

Gleichstellungsbüro der Stadt Oldenburg

Stau 73, 26122 Oldenburg
Telefon: (0441) 235 21 35

Schwangerschafts- und Schwangerschaftskonfliktberatungsstelle

Cloppenburger Straße 65, 26135 Oldenburg
Telefon: (0441) 973 770

Wildwasser e. V. – Fachberatungsstelle gegen sexualisierte Gewalt an Mädchen und Frauen

Lindenallee 23, 26122 Oldenburg
Telefon: (0441) 166 56
www.wildwasser-oldenburg.de

Gesundheit

AIDS-Hilfe Oldenburg

Bahnhofstraße 23, 26122 Oldenburg
Telefon: (0441) 145 00 (Büro),
Telefon: (0441) 194 11 (Beratung)
www.aidshilfe-oldenburg.de

Alzheimer-Gesellschaft Oldenburg e. V.

Lindenstraße 12a, 26123 Oldenburg
Telefon: (0441) 926 69 39
www.alzheimer-oldenburg.de

Anonyme Alkoholiker

Telefon: (0441) 192 95
www.anonyme-alkoholiker.de

Anonyme Spielsüchtige

Diakonie-Fachstelle Sucht

Bloherfelder Straße 7, 26129 Oldenburg
Telefon: (0176) 966 295 65 und
(0176) 634 807 43

Demenz Hilfe Oldenburg e. V.

Donnerschweer Straße 127,
26123 Oldenburg
Telefon: (0441) 361 439 08

Demenz-Informations- und Koordinationsstelle Oldenburg (DIKO)

Alexanderstraße 189, 26121 Oldenburg
Telefon: (0441) 770 668 57
www.demenznetz-oldenburg.de
Mehr Informationen: Seite 12/13

Gesundheitsamt Oldenburg

Industriestraße 1, 26121 Oldenburg
Telefon: (0441) 235 44 44



Krebsberatung im Gesundheitsamt
Industriestraße 1, 26121 Oldenburg
Eingang G, Zimmer 1.08
Telefon: (0441) 235 86 35
www.tumorzentrum-weser-ems.de

pro familia
Bahnhofsplatz 10, 26122 Oldenburg
(im ehemaligen Postgebäude, 5. Etage)
Telefon: (0441) 880 95

**Propeller – Verein zur Förderung der
psychischen Gesundheit e. V.**
Auguststraße 90, 26121 Oldenburg
Telefon: (0441) 776 800
www.rehaverbundol.de

Kinder und Jugendliche

Deutscher Kinderschutzbund
Lindenstraße 39, 26123 Oldenburg
Telefon: (0441) 361 466 32

**IQ Nordwest – Netzwerk für hochbegabte
Kinder, Jugendliche und deren Eltern**
Köterhof 7, 26125 Oldenburg
Telefon: (0441) 361 458 27
www.iq-nordwest.de

**Kinderschutz-Zentrum Oldenburg /
Vertrauensstelle Benjamin**
Friederikenstraße 3, 26135 Oldenburg
Telefon: (0441) 177 88
www.kinderschutz-ol.de

Mädchenhaus Oldenburg e.V.
Cloppenburger Straße 35, 26135 Oldenburg
Telefon: (0441) 128 54
www.maedchenhaus-oldenburg.de
Mehr Informationen: Seite 12/13

**Psychologische Beratungsstelle für Eltern,
Kinder und Jugendliche**
Donnerschweer Straße 43, 26123 Oldenburg
Telefon: (0441) 235 35 00





Sorgentelefon für Kinder
Deutscher Kinderschutzbund
Telefon: (0441) 361 466 33

Konflikte

Antidiskriminierungsstelle Oldenburg
Klävemannstraße 16, 26122 Oldenburg
Telefon: (0441) 884 034
Mehr Informationen: Seite 12/13

Konfliktschlichtung Oldenburg e. V.
Kaiserstraße 7, 26122 Oldenburg
Telefon: (0441) 272 93
www.konfliktschlichtung.de

Mediation 2001 – Verein für Konfliktschlichtung und Mediation Oldenburg e. V.
Nadorster Straße 190, 26123 Oldenburg
Telefon: (0441) 800 75 18
www.konsens-oldenburg.de

Schiedspersonen der Stadt Oldenburg
Stau 73, 26122 Oldenburg
Telefon: (0441) 235 21 04

Stiftung Opferhilfe Niedersachsen
Gerichtstraße 7, 26135 Oldenburg
Telefon: (0441) 220 40 07 und 220 45 11
www.opferhilfe.niedersachsen.de

Weisser Ring
Telefon: (0441) 361 642 72
www.weisser-ring.de

Senioren

„KusAK“ Kultursensible Altenhilfe Kreyenbrück
Münnichstraße 22, 26133 Oldenburg
Telefon: (0441) 949 191 11

Senioren- und Pflegestützpunkt der Stadt Oldenburg (im Hause GSG)
Straßburger Straße 8, 26123 Oldenburg
Telefon: (0441) 235 38 80 (Alter),
(0441) 235 37 80 (Pflege)

Soziales

Arbeitslosensebsthilfe Oldenburg e.V. (ALSO)
Donnerschweer Straße 55, 26123 Oldenburg
Telefon: (0441) 163 13, www.also-zentrum.de

Behindertenbeirat der Stadt Oldenburg
Gesundheitsamt Oldenburg
Industriestraße 1, 26121 Oldenburg
Eingang G (Seiteneingang)
Telefon: (0441) 235 86 75
Mehr Informationen: Seite 12/13

Fachstelle Inklusion der Stadt Oldenburg
Telefon: (0441) 235 24 48

Möbeldienst der Diakonie und Werkstatt
Eßkamp 23, 26127 Oldenburg
Telefon: (0441) 973 63 15

Oldenburger Tafel
Lebensmittelabgabe an Arme und Bedürftige
Kaiserstraße 14, 26122 Oldenburg
Telefon: (0441) 248 88 54
Mehr Informationen: Seite 12/13

Oldenburger Warenkorb e. V.
Kennedystraße 21, 26129 Oldenburg
Telefon: (0441) 209 58 23
www.warenkorb-ol.de

Der Paritätische | Oldenburg-Ammerland
Ziegelhofstraße 125–127, 26121 Oldenburg
Telefon: (0441) 77 99 00-0
www.paritaetischer.de

Schuldnerberatung Perspektive e. V.
Birkenstraße 20, 26203 Wardenburg
Telefon: (0441) 217 197 45
www.ol-schuldnerberatung.de

Sozialkaufhaus Mehr-Wert
Herrenweg 173, 26135 Oldenburg
Spenden-, Abhol- und
Terminhotline: (0441) 408 65-29
www.mehrwert-oldenburg.de

Telefonseelsorge
Telefon: (0800) 111 0 111 und (0800) 111 0 222
Der Anruf bei der Telefonseelsorge unter diesen Nummern ist aus allen Netzen kostenlos.



Sie sind nicht **alleine**

Autonomes Frauenhaus // Das Zuhause ist nicht für alle Menschen ein Ort der Geborgenheit und Liebe. Manche erfahren gerade dort Gewalt in körperlicher, seelischer und/ oder sexueller Form. Betroffene Frauen und Kinder finden im Autonomen Frauenhaus Schutz vor den Übergriffen.

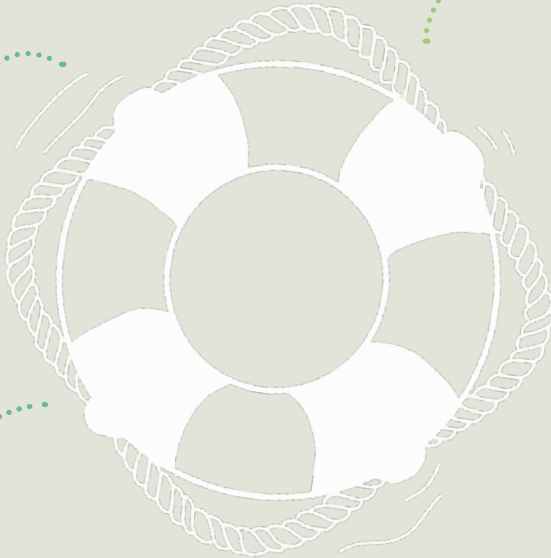
DIKO // Die Demenz-Informations- und Koordinationsstelle Oldenburg möchte Rat- und Hilfesuchenden beim Thema Demenz einen ersten Anlaufpunkt bieten. Die Einrichtung bringt sie im Dschungel der Hilfsmöglichkeiten auf den richtigen Weg.

Mädchenhaus Oldenburg // Das Mädchenhaus hat zum Ziel, Mädchen und jungen Frauen in ihrer Selbstbestimmung zu unterstützen und ihre Teilhabe an der Gesellschaft zu fördern.

Antidiskriminierungsstelle // Das Beratungsangebot steht allen Personen offen, die sich diskriminiert oder benachteiligt fühlen. Die Antidiskriminierungsstelle unterstützt, kann rechtlich beraten und weitervermitteln.

Oldenburger Tafel // Die Tafeln sammeln Lebensmittel von einwandfreier Qualität, die aber nicht mehr im Handel verwendet werden, und gibt sie kostenlos an Menschen ab, die ein niedriges Einkommen nachgewiesen haben.

Behindertenbeirat // Der Behindertenbeirat der Stadt Oldenburg tritt für die Interessen aller Menschen mit Behinderung ein. Leitgedanke ist die Verwirklichung von Gleichstellung, Selbstbestimmung und Teilhabe.



Hilfe? Hilfe!

Das Netz an Hilfsangeboten ist eng geknüpft. Lassen Sie sich nicht entmutigen – selbst dann nicht, wenn Sie glauben, es gebe keinen Ausweg. Manchmal ist Unterstützung viel näher, als Sie glauben.

Die GSG steht ihren Mieterinnen und Mietern selbstverständlich ebenfalls so gut es geht bei Schwierigkeiten als Ansprechpartnerin zur Verfügung. Wir versuchen immer zu helfen, wo es möglich ist. Teilen Sie uns gern mit, wenn Sie in anderen Bereichen als den hier genannten Hilfe benötigen. Bei Bedarf werden wir dieses Infoheft gern um wichtige weitere Adressen ergänzen.

Bitte wenden Sie sich an:



Stefanie Brinkmann-Gerdes

Telefon (0441) 9708-154



Rolf Ottjes

Telefon (0441) 9708-159

Impressum

Herausgeber: GSG OLDENBURG Bau- und Wohnungsgesellschaft mbH, Straßburger Straße 8, 26123 Oldenburg · **Vi.S.d.P.** Stefan Köner, GSG OLDENBURG · **Redaktion:** Mediavanti GmbH – Concept // Content // Communication, www.mediavanti.de · **Konzept und Gestaltung:** Stockwerk2 – Agentur für Kommunikation, www.stockwerk2.de · **Bildnachweis:** Jacob Ammentorp Lund, istockphoto.com, (Titel); evgenyatamanenko, istockphoto.com, (Seite 2 und 3); ClarkandCompany, istockphoto.com, Agenturfoto. Mit Model gestellt. (Seite 9); rclassen, photocase.de (Seite 15)




*Wussten Sie, dass es in
Deutschland rund*

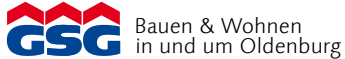
5.000

*soziale Beratungs-
stellen gibt?*

Quelle: destatis



Besser wohnen
Sammelheft #8



GSG OLDENBURG
Bau- und Wohngesellschaft mbH

Straßburger Straße 8
26123 Oldenburg
Telefon (0441) 9708-0
Fax (0441) 9708-163
gsg-info@gsg-oldenburg.de

www.gsg-oldenburg.de