

# So können Sie helfen!

*Die Entscheidung zu helfen, bedeutet immer eine Gratwanderung zwischen christlich motivierter Hilfsbereitschaft und dem Risiko, ausgenutzt zu werden.*

## Kennen Sie das?

Eine hilfesuchende Person bittet in einem konkreten Anliegen um Ihre Unterstützung. Das ist eine herausfordernde, manchmal belastende oder überfordernde Situation. Manche Probleme lassen sich nur vor Ort bearbeiten. Wenn diese Fragen häufiger vorkommen, braucht es vielleicht eigene Lösungen. Wenn sie vor Ort nicht immer helfen können: für viele Situationen gibt es (über-)örtliche Lösungen, Beratungsdienste und Fachstellen. Mit dieser Information wollen wir Sie unterstützen.



caritasverband  
lahr e.v.



Erzdiözese  
Freiburg  
Dekanat Lahr

Bismarckstraße 82 • 77933 Lahr • 07821 90660 • [info@caritaslahr.de](mailto:info@caritaslahr.de) → [www.caritas-lahr.de](http://www.caritas-lahr.de)  
→ [www.facebook.com/caritaslahr](https://www.facebook.com/caritaslahr) → [www.instagram.com/youngcaritaslahr](https://www.instagram.com/youngcaritaslahr)

# Ich bin in Not!

- „Ich habe einen **Brief vom Amt**. Ich verstehe nicht um was es geht.“
- „Uns wurde der **Strom abgestellt**.“
- „Welche **Sozialleistungen** stehen mir zu?“
- „Ich musste aus meinem Heimatland fliehen. Für mich ist hier **alles fremd**.“

## Caritassozialdienst

- Kurzabklärung bei akuten Problemlagen
- allgemeine soziale und existenzsichernde Beratung
- klärt, welche Notsituation vorliegt und den speziellen Beratungs- und Unterstützungsbedarf
- berät und unterstützt zu den Themen: Einkommen, Arbeit, Wohnung, Obdachlosigkeit, Energiebezug, Sozialkontakte, etc.

Termin nach Vereinbarung • Caritasverband Lahr • Bismarckstraße 82 • 77933 Lahr  
07821 90660 → [www.caritas-lahr.de/caritassozialdienst](http://www.caritas-lahr.de/caritassozialdienst)

# Mein Kühlschrank ist leer!

- „Ich komme mit dem **Geld** nicht rum, mein Kühlschrank ist leer.“
- „Ich sitze meist **allein zu Hause**.“
- „Ich habe seit Tagen **nichts Warmes zu Essen** bekommen.“

## kostenloses Lebensmittelpaket oder Lebensmittelgutschein der Tafel Lahr

Termin nach Vereinbarung • Caritasverband Lahr • Bismarckstraße 82 • 77933 Lahr  
07821 90660 → [www.kath-schutter.de/martastisch](http://www.kath-schutter.de/martastisch)

## gemeinsamer Mittagstisch „Martas Tisch“

einfaches Mittagessen in offener christlicher Tischgemeinschaft  
Mittwoch 12 Uhr (Anmeldung nicht erforderlich)  
Gemeindehaus Sancta Maria • Bismarckstraße 82b • 77933 Lahr  
→ [www.kath-schutter.de/martastisch](http://www.kath-schutter.de/martastisch)

## Tafel Lahr

Verkauf von vergünstigten Lebensmitteln für bedürftige Menschen  
Schwarzwaldstraße 6 • 77933 Lahr • 07821 9237630 → [www.tafel.de](http://www.tafel.de)

# Ich habe Angst!

- „Ich werde **bedroht**.“
- „Mir wurde **Gewalt** angetan.“

Polizei-Notruf: 110

Weisser Ring (Opferhilfe in Deutschland)

7 - 22 Uhr: 116 006 (kostenfrei) → [www.weisser-ring.de](http://www.weisser-ring.de)

Anonymes Hilfetelefon „Gewalt gegen Frauen“

rund um die Uhr: 08000 116016 (kostenfrei) → [www.hilfetelefon.de](http://www.hilfetelefon.de)

Frauenhaus im Ortenaukreis

Hier findet jede Frau Zuflucht, die durch körperliche oder seelische Misshandlung in Not geraten ist.

Ortenberger Straße 2 • 77654 Offenburg • 0781 34311 → [www.fhf-ortenau.de](http://www.fhf-ortenau.de)

# Ich habe Schulden!

- „*Mein **Konto** soll **gepfändet** werden.*“
- „*Meine **Schulden** wachsen mir über den Kopf.*“

## Schuldnerberatung

- berät Menschen, deren Einkommen gepfändet wird
- berät und begleitet Menschen, die durch Vergleichsangebote oder eine Insolvenz schuldenfrei werden wollen

Termin nach Vereinbarung • Caritasverband Lahr • Bismarckstraße 82 • 77933 Lahr  
07821 90660 → [www.caritas-lahr.de/schulden](http://www.caritas-lahr.de/schulden)

## Selbsthilfwerkstatt Finanzen

bietet Informationen, Musterbriefe, Vorlagen, Anträge und einen aktuellen Finanzcheck.

Termin nach Vereinbarung • Caritasverband Lahr • Bismarckstraße 82 • 77933 Lahr  
07821 90660 → [www.caritas-lahr.de/hilfe-finanzen](http://www.caritas-lahr.de/hilfe-finanzen)

# Ich bin in einer Krise...

- „In unserer **Beziehung kriselt** es gewaltig. Wir denken über eine **Trennung** nach. Aber ich kann keinen klaren Gedanken fassen.“
- „Ich habe mich furchtbar mit einem mir nahestehenden Menschen **gestritten**.“
- „Meine **Trauer** überwältigt mich. Ich fühle mich so unglaublich leer.“

## TelefonSeelsorge

rund um die Uhr: 0800 1110111 oder 0800 1110222 oder 116 123 (kostenfrei)

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

## Psychologische Beratungsstelle für Ehe-, Familien- und Lebensfragen Ortenau

- unterstützt bei Problemen in Ehe oder Partnerschaft
- berät bei Konflikten in oder mit der Familie
- begleitet in persönlich schwierigen Lebenssituationen

Werderstraße 51 • 77933 Lahr • 07821 24338

→ [www.efl-ortenau.de](http://www.efl-ortenau.de)

# Ich bin schwanger!

- „Ich habe erfahren, dass ich **schwanger** bin. Wie soll es nun weitergehen?“
- „Ich bekomme ein Kind. Gibt es **finanzielle Unterstützungsmöglichkeiten**?“
- „Welche **Rechte** stehen mir als Mutter zu? Welche dem Vater des Kindes?“
- „Wie kann ich **Beruf und Kind** vereinbaren?“

## Schwangerschaftsberatung

- begleitet und unterstützt während der Schwangerschaft und nach der Geburt
- informiert über Elterngeld, Elternzeit und Kindergeld

Termin nach Vereinbarung • Caritasverband Lahr • Bismarckstraße 82 • 77933 Lahr  
07821 90660 → [www.caritas-lahr.de/schwanger](http://www.caritas-lahr.de/schwanger)

## Ausfüllhilfe Projekt „Menschen(s)Kind“

Unterstützung beim Ausfüllen von Anträgen z.B. für Eltern- und Kindergeld

Termin nach Vereinbarung • Caritasverband Lahr • Bismarckstraße 82 • 77933 Lahr  
07821 90660 → [www.caritas-lahr.de/menschenskind](http://www.caritas-lahr.de/menschenskind)

# Ich bin schwanger!

## Baby- und Kinderkleidung Projekt „Menschen(s)Kind“

- Kontaktmöglichkeiten
- gebrauchte Baby- und Kinderkleidung sowie Ausstattung
- „Erstlingspaket“ für Neugeborene

Donnerstag 14:30 - 16:30 Uhr

Kindertagesstätte Sancta Maria • Klostermattenweg 40 • 77933 Lahr

→ [www.caritas-lahr.de/menschenskind](http://www.caritas-lahr.de/menschenskind)

## Familienpatenschaften Projekt „Menschen(s)Kind“

- unterstützen und begleiten Schwangere und Familien, die über wenig tragfähige soziale Netzwerke verfügen
- schaffen Entlastung bei der Kinderbetreuung, begleiten bei Arzt- und Behördengängen, unterstützen bei der Freizeitgestaltung
- stellen neue soziale Kontakte her und haben ein Ohr für die Sorgen der Eltern

Caritasverband Lahr • Bismarckstraße 82 • 77933 Lahr • 07821 90660

→ [www.caritas-lahr.de/menschenskind](http://www.caritas-lahr.de/menschenskind)

# Die Kinder sind anstrengend!

- „*Ich weiß mir nicht mehr zu helfen, mein **Kind schreit** den ganzen Tag.*“
- „*Mit meinem kleinen **Kind**, dem **Haushalt** und der **Familie** fühle ich mich völlig **überfordert**.*“

## Psychologische Beratungsstelle

- berät zu Fragen der kindlichen Entwicklung und zur Erziehung
- bietet entwicklungspsychologische Beratung zur Stärkung der Eltern-Kind-Beziehung
- vermittelt Hilfen in Belastungssituationen

Psychologische Beratungsstelle • Willy-Brandt-Straße 11 • 77933 Lahr • 07821 91570  
→ [www.fruehe-hilfen-ortenau.de](http://www.fruehe-hilfen-ortenau.de)

## Kurberatung

Beratung bei Fragen zu Mütter- oder Väterkuren, Mutter-Kind-Kuren oder Väter-Kind-Kuren

Kath. Arbeitsgemeinschaft (KAG) für Müttergenesung e. V. • 0180 1400140  
→ [www.kag-muettergenesung.de](http://www.kag-muettergenesung.de)

# Ich hab's nicht mehr im Griff...

- „Ein mir nahestehender Mensch **trinkt zu viel, konsumiert Drogen, verspielt sein Geld, sitzt den ganzen Tag vor dem Computer...**“
- „Ich trinke jeden Abend zwei bis drei Flaschen Bier oder zwei bis drei Gläser Wein. Bin ich **alkoholabhängig?**“

## Suchtberatung

- berät und begleitet Alkohol-, Medikamenten- und Drogenabhängige bzw. gefährdete Menschen und deren Angehörige
- berät Glücksspielsüchtige und Personen mit krankhafter PC- und Internetnutzung
- vermittelt in den stationären Entzug und stationäre Suchtbehandlung, in Nachsorgeeinrichtungen und Selbsthilfegruppen

**Bei legalen Drogen** (Alkohol, Medikamente, Glücksspiel, Zigaretten):

agj – Suchtberatungsstelle Lahr • Friedrichstraße 7 • 77933 Lahr • 07821 26650

→ [www.suchtberatung-lahr.de](http://www.suchtberatung-lahr.de)

**Bei illegalen Drogen** (Cannabis, synthetische Drogen):

Drogenhilfe Lahr • Jammstraße 2 • 77933 Lahr • 07821 9238990

→ [www.bw-lv.de](http://www.bw-lv.de)

# Ich habe psychische Probleme!

- „Ich leide an einer **psychischen Erkrankung**. Welche Hilfe gibt es?“
- „Eine mir nahestehende Person sitzt den ganzen Tag zu Hause und wird immer **einsamer**.“
- „Ich bin aus der **psychiatrischen Klinik entlassen** worden. Wie geht es jetzt weiter?“

## Tagesstätte

- bietet Beratung, eine Tagesstruktur und verschiedene Möglichkeiten, den Alltag zu gestalten: Mittagstisch, gemeinsames Arbeiten, interessante Gruppen- und Freizeitangebote
  - ermöglicht Kontakte und Begegnung mit anderen Menschen
- Öffnungszeiten siehe Homepage • Caritasverband Lahr • Bismarckstraße 82b • 77933 Lahr  
07821 90660 → [www.caritas-lahr.de/tagesstaette](http://www.caritas-lahr.de/tagesstaette)

## Ambulant Betreutes Wohnen

- begleitet bei psychischer Erkrankung auf dem Weg in ein selbstbestimmtes Leben
  - gibt Anleitung zur Alltagsbewältigung
- Termin nach Vereinbarung • Caritasverband Lahr • Bismarckstraße 82 • 77933 Lahr  
07821 90660 → [www.caritas-lahr.de/abw](http://www.caritas-lahr.de/abw)

## Beratung

- berät und unterstützt zu mehr Klarheit im Umgang mit der Erkrankung
  - bespricht die persönliche Lebensplanung und Unterstützungsmöglichkeiten
- Sozialpsychiatrischer Dienst • Willy-Brandt-Straße 11 • 77933 Lahr • 07821 91570  
→ [www.ortenaukreis.de/psychologische-dienste](http://www.ortenaukreis.de/psychologische-dienste)

# Ich brauche Unterstützung und Pflege zu Hause!

- „*Einem mir nahestehenden Menschen geht es immer schlechter, er kann sich zu Hause **nicht mehr selbst versorgen.***“
- „*Ich kann nicht mehr selbst kochen und brauche **Hilfe im Haushalt.***“

## Sozialstation

- Mahlzeitendienst
- Hausnotruf
- Hauswirtschaft
- Betreuung
- Pflege zu Hause
- Pflegeberatung
- Behandlungspflege
- Tagespflege
- Familien- und Dorfhelfer/innen

Kath. Sozialstation St. Vinzenz Lahr-Ettenheim e.V.

**Team Ettenheim** • Spitalgasse 1 • 77955 Ettenheim • 07822 789170

**Team Friesenheim** • Am Dorfgraben 2 • 77948 Friesenheim • 07821 920610

**Team Rheintal** • Kirchstraße 45 • 77966 Kappel-Grafenhausen • 07822 861530

**Team Lahr** • Albert-Förderer-Straße 1 • 77933 Lahr • 07821 92395 900

**Team Schuttertal** • Eisweiherweg 4 • 77960 Seelbach • 07823 961760

→ [www.sozialstation-lahr-ettenheim.de](http://www.sozialstation-lahr-ettenheim.de)

# Ich brauche Betreuung und Pflege!

- „Ich kann **nicht mehr alleine** in meinem Haus leben!“
- „Ich möchte **eigenständig wohnen**, brauche aber ab und an eine **Ansprechperson**.“

## Altenhilfe

- Seniorengerechtes Wohnen: seniorengerechte Wohnungen mit Betreuungsangeboten
- Tagespflege: Betreuung und Pflege tagsüber für einige Stunden in unseren Einrichtungen
- Kurzzeitpflege: 24h Betreuung und Pflege für eine begrenzte Zeit in unseren Caritashäusern
- Dauerpflege: Betreuung und Pflege rund um die Uhr in unseren Caritashäusern

**Caritashaus St. Elisabeth** • Albert-Förderer-Straße 1 • 77933 Lahr • 07821 923950

**Caritashaus Sancta Maria** • Klostermattenweg 18 • 77933 Lahr • 07821 9130

**Caritashaus St. Marien** • Münstertalstraße 31 • 77955 Ettenheim • 07822 89710

**Caritashaus St. Hildegard** • Ludwig-Auerbach-Straße 6 • 77960 Seelbach • 07823 94800

→ [www.caritas-lahr.de/pflege](http://www.caritas-lahr.de/pflege)