

Hilfefahrplan

(deutsch)

Angebote in Münster
- Eine Übersicht



Der Flyer soll dir einen Überblick geben, welche Hilfsmöglichkeiten es in Münster gibt.

Leider konnten wir nicht alle Hilfeinrichtungen berücksichtigen, es gibt also noch mehr als die hier aufgeführten. Wir haben uns bemüht, alle Informationen auf den aktuellen Stand zu bringen.

Dennoch können sich Telefonnummern, Öffnungszeiten, Adressen und Angebote nach der Veröffentlichung geändert haben.

Auskunft über weitere und weiterführende Unterstützungsmöglichkeiten kannst du auch bei allen Mitarbeiter:innen im INDRO e.V. erfragen.

Übrigens besteht für jede Beratungsstelle Schweigepflicht, das heißt die Mitarbeiter:innen dürfen ohne dein Einverständnis keine Informationen über dich weitergeben!

Inhaltsverzeichnis

Im Notfall	4
Wenn du keine Möglichkeit hast, zu Ärzt:innen zu gehen.....	4
Wenn man nicht mehr weiter weiß... ..	4
... weil Kummer und Sorgen so groß sind.....	4
...weil Gewalt, Misshandlung und Bedrohung erlebt werden	5
Sex und Schwangerschaft.....	5
AIDS und andere Geschlechtskrankheiten	6
Wenn du wohnungslos bist.....	6
Tipps zur Wohnungssuche und zum Wohnen	7
Radio und Fernsehen anmelden: Der Beitragsservice (GEZ).....	7
Wohnungseinrichtung aufmöbeln?	8
Von Ausweis bis Zeugnisbeglaubigung.....	8
Arbeitslosengeld und Bürgergeld	8
Wenn dir die Schulden über den Kopf wachsen.....	9
Recht und Gesetz	9
Aus dem Ausland nach Münster	10
Drogen- und Suchtberatung.....	10
Rund um den Bremer Platz.....	10
Selbsthilfe	11
Andere Einrichtungen, die für dich hilfreich sein könnten	11
Weitere Übersichten.....	12

Im Notfall

Unfall/Notarzt: Tel. 112

Feuerwehr: Tel. 112

Polizei: Tel. 110

Ärztlicher Notdienst: Tel. 116117

Notfallapotheke: Adresse und Telefonnummer über den ärztlichen Notdienst erfragbar.

Zahnärztlicher Notdienst: Tel. 0251 1449588

Giftnotrufzentrale: Tel. 0228 19240

Notfalldienst für Haustiere: Im Internet findest du eine Liste, welche:r Tierärzt:in wann Notdienst hat.

Wenn du keine Möglichkeit hast, zu Ärzt:innen zu gehen

Das **Haus der Wohnungslosenhilfe (HdW)** (Bahnhofstr. 62; Tel. 0251 484520) behandelt unbürokratisch und kostenlos kleine Wunden und Krankheiten. Allgemeinmediziner:innen sind Di. 8.00-12.00Uhr (auch für Nicht-Krankenversicherte) und Mi. 8.00-9.00 Uhr für dich da. Am Do. findet von 8.00-11.00 Uhr eine Sprechstunde für psychische Erkrankungen statt.

Die **Malteser Medizin für Menschen ohne Krankenversicherung** bietet Menschen ohne gültigen Aufenthaltsstatus und ohne Krankenversicherung bei Erkrankung, Verletzung oder Schwangerschaft Hilfe an. (Daimlerweg 33; Tel. 0251 971210; Di. 10.00-14.00 Uhr)

Wenn man nicht mehr weiter weiß...

...weil Kummer und Sorgen so groß sind

Telefonseelsorge Tel.: 0800 1110111 oder 0800 1110222 (24 Stunden erreichbar, anonym und kostenlos)

Krisenhilfe Münster e.V. Tel.: 0251 519005 (Klosterstr. 34; Mo.-Do. 9.00-13.00 Uhr Bürozeiten, Mo.-Fr. 17.30-19.30 Uhr Terminanfragen)

Du kannst auch eine Nachricht auf Band sprechen, wenn gerade niemand erreichbar ist.

Krisennotdienst am Wochenende: LWL-Klinik 0251 915550 (Fr. 20.00 Uhr - So. 22.00 Uhr, an Feiertagen von 08.00-22.00 Uhr)

...weil Gewalt, Misshandlung und Bedrohung erlebt werden

Der weiße Ring ist ein multiprofessionelles Team für Menschen, die Gewalt erlebt haben oder erleben. Sie bieten dir Beratung und Hilfe an, die auf dich und deine Lage zugeschnitten sind. (Tel. 0151 55164853)

Frauen und Mädchen sind mit manchen Problemen häufiger konfrontiert als Männer, z.B. sexuelle oder körperliche Gewalt. Deshalb gibt es Beratungsstellen speziell für Frauen. Die Mitarbeiter:innen der folgenden Beratungsstellen können dich auch ggf. in ein Frauenhaus bringen, mit dir zur Polizei gehen und alle anderen Behördengänge mit dir machen.

Frauen-Notruf Münster e.V. ist eine Beratung für Mädchen und Frauen bei (sexualisierter) Gewalt. (Heisstr. 9; Tel. 0251 34443; Di. 14.00-16.00 Uhr offene Sprechstunde, Mo.-Do. 10.00-16.00 Uhr + Fr. 10.00-12.00 Uhr telefonische Beratung)

Frauenhaus & Beratung e.V. Auf Wunsch kannst du dich hier auch anonym beraten lassen (Achtermannstr. 19; Tel. 0251 1420810, Termine nach Vereinbarung)

Frauen- und Kinderschutzhaus des Sozialdienstes katholischer Frauen (SkF)

Tel. 0251 13125000, rund um die Uhr

Frauen helfen Frauen Tel. 0251 67666 (Hansaring 32b; Mo. 15.00-17.00 Uhr, Di. + Mi. 10.00-12.00 Uhr, Do. 16.00-18.00 Uhr)

Zartbitter Münster e.V. Tel. 0251 4140555 (Hammer Str. 220; Mo., Di., Mi., Do. 09.00-18.00 Uhr, Fr. 09.00-15.00 Uhr)

Das **Projekt Marischa** unterstützt Frauen, die in der Prostitution tätig sind. Tel. 0251 4924670.

Sex und Schwangerschaft

Im **INDRO** kannst du einen kostenlosen Schwangerschaftstest machen lassen.

Wenn du schwanger bist, hast du die Möglichkeit, dich bei einer **Schwangerschaftskonfliktberatung** über die dir zustehenden Hilfen oder eine mögliche Abtreibung zu informieren. Solltest du dich bereits für den Schwangerschaftsabbruch entschieden haben, bekommst du bei den unten aufgeführten Beratungsstellen den dafür benötigten „**Beratungsschein**“.

Die Beratungsstellen informieren aber auch allgemein über Sexualität und Verhütung.

pro familia (Ludgeriplatz 12; Tel. 0251 45858; Mo., Di., Mi., Do., Fr. 09.00-12.30 Uhr und 13.30-16.00 Uhr) Für ein Beratungsgespräch musst du vorher telefonisch einen Termin vereinbaren.

Donum vitae Münster e.V. (Geiststr. 57; Tel. 0251 1448818; Mo., Di., Do., Fr. 09.00-12.30 Uhr und 14.00-17.00 Uhr, Mi. 9.00-13.00 Uhr)

Wenn du Fragen zu Sexualität – insbesondere auch zur Homosexualität hast, kannst du diese bei der **Aids-Hilfe Münster e.V.** stellen, dich beraten und aufklären lassen (Schaumburgstr. 11; Beratung Tel. 0251 19411; Mo-Do: 10.00-16.00 Uhr; Öffnungszeiten: Mo., Mi. 10.00-16.00 Uhr, Di. 10.00-14.00 Uhr und 16.00-18.00 Uhr, Do. 10.00-19.00 Uhr, Fr. 10.00-12.00 Uhr).

AIDS und andere Geschlechtskrankheiten

AIDS ist eine sexuell übertragbare Krankheit, die durch den HI-Virus ausgelöst werden kann. Bei der **Aids-Hilfe Münster e.V.** (Schaumburgstr. 11) erhalten Menschen mit HIV-Infektion sowie ihre Angehörigen Unterstützung und Hilfe. Aber auch, wer einfach nur Fragen zum Thema AIDS/ HIV (z.B. HIV-Prophylaxe PrEP) oder Geschlechtskrankheiten hat, ist hier willkommen. Anonyme Beratung gibt es telefonisch oder auch persönlich (Tel. 0251 19411; Mo.-Do. 14.00-16.00 Uhr).

Wer Angst hat, sich durch ungeschützten Sex das HI-Virus oder eine andere Geschlechtskrankheit zugezogen zu haben, kann sich im **Gesundheitsamt** kostenlos und anonym beraten und auf das HI-Virus und auf Syphilis testen lassen (Stühmerweg 8; Tel. 0251 4925377; Mo.-Do. 08.00-16.00 Uhr, Fr. 08.00-13.00 Uhr)

Auch im **INDRO** gibt es kostenlose und anonyme **Schnelltests** (Antikörpertests) für das HI-Virus und Hepatitis C. Frage einfach eine:n Mitarbeiter:in.

Wenn du wohnungslos bist

Das **Haus der Wohnungslosenhilfe (HdW)** (Bahnhofstr. 62; Tel. 0251 484520; die Pforte ist 24 Stunden besetzt) bietet kostenlose Übernachtungsplätze sowie weitere Unterstützungs- und Beratungsangebote für alleinstehende, wohnungslose Männer ab 21 Jahren. Hier stehen dir Sanitäreinrichtungen, Waschmöglichkeiten, Frühstück oder Mittagessen zur Verfügung. Auch eine Kleiderkammer ist vorhanden.

Die Hilfe- und Kurzzeitvermittlung (H.u.K.) ist ein niedrigschwelliges Übernachtungsangebot für wohnungslose Männer (Friedrich-Ebert-Str. 1, Tel.: 0251 5395042, Öffnungszeiten: 13.00-09.00 Uhr).

Die Winternothilfe richtet sich an alleinstehende, wohnungslose Männer. Sie ist von Anfang November bis Ende März von 13.00-09.00 Uhr geöffnet (Tel. vom **HdW**: 0251 484520)

Sleep-In für Jungen und junge Männer ist eine Übernachtungs- und Beratungsangebot mit Möglichkeiten zum Duschen, Wäsche waschen, Küche zur Selbstversorgung für **Jungen und junge Männer von 16-21 Jahren**.

(Friedrich-Ebert-Str. 133; Tel. 0251 97429007; täglich 18.00-10.00 Uhr)

Sleep in für Mädchen und junge Frauen ist eine Übernachtungs- und Beratungsangebot mit Möglichkeiten zum Duschen, Wäsche waschen, Küche zur Selbstversorgung für **Mädchen und junge Frauen von 16-21 Jahren**.

(Friedrich-Ebert-Str. 133; Tel. 0251 531145; täglich 18.00-10.00 Uhr)

Die **Übernachtungsstelle im Gertrudenhaus** ist eine kurzfristige Übernachtungsmöglichkeit für wohnungslose **Frauen ab 21 Jahren**. Aufnahmen abends und im Notfall auch nachts möglich.

(Katharinenstr. 10-12; Tel. 0251 899360 oder 0251 8993643)

Tipps zur Wohnungssuche und zum Wohnen

In den örtlichen Tageszeitungen **Münstersche Zeitung (MZ)** und **Westfälische Nachrichten (WN)** sind mittwochs und samstags viele Wohnungsangebote zu finden. Auch in der „na dann“ findest du Wohnungs- und WG-Angebote. Die „na dann“ erscheint jeden Mittwoch, ist kostenlos und liegt an öffentlichen Orten wie Cafés, Geschäften, etc. aus.

Es gibt auch viele **Wohnungsbaugesellschaften**, bei denen man sich für eine preisgünstige Wohnung bewerben kann.

Beim **Amt für Wohnungswesen** kannst du einen **Wohnberechtigungsschein (WBS)** beantragen sowie preiswerten Wohnraum vermittelt bekommen (Bahnhofstr. 8-10; Tel. 0251 4926402; Mo., Di., Mi., Fr. 8.00-12.00 Uhr, Do. 15.00-18.00 Uhr).

Falls du **Bürgergeld** beziehst, kannst du dich beim **Jobcenter Münster** informieren lassen, ob Wohnungsgröße und Mietpreis angemessen sind (Stadthaus II, Ludgeriplatz 4; Tel. 0251 4929292, Mo., Di., Do. 8.00-12.30 Uhr und 14.00-16.00 Uhr, Fr. 8.00-12.00 Uhr).

Gibt es Probleme mit dem Jobcenter, kannst du dich mit deinen Beschwerden an die **Ombuds- und Schlichtungsstelle Münster** wenden (Stadthaus I, Klemensstr. 10, Tel. 0251 4927069). Mitarbeiter:innen rufen dich zurück, falls du telefonisch niemanden erreichst.

Auch über die **Wohnraumsicherung des Sozialamts** kannst du dich beraten lassen (Von-Steuben-Str. 5, Tel. 0251 4925572).

Bei der **Fachberatungsstelle der Diakonie** (Windthorststr. 7), kannst du dich in allen Belangen beraten oder weitervermitteln lassen. Außerdem kannst du dir eine Postadresse einrichten lassen, die von den für dich zuständigen Behörden akzeptiert wird. Du kannst dir innerhalb der **offenen Sprechstunde** einen Termin zur Wohnungssuche vereinbaren (Mo., Di., Fr. 09.00-13.00 Uhr, Do. 14.00-18.00 Uhr (Tel. 0251 4901534).

Dach überm Kopf e.V. hilft bei der Wohnungsversorgung, -suche und -sicherung. Deine individuellen Lebensumstände werden berücksichtigt und es wird eine gemeinsame Lösung gesucht. (Friedrich-Ebert-Str.7; Tel. 0251 6208847)

Radio und Fernsehen anmelden: Der Beitragsservice (GEZ)

Radio- und Fernsehgeräte sind grundsätzlich gebührenpflichtig – auch wenn du sie nicht benutzt oder sie nicht angeschlossen sind. Sie müssen beim Beitragsservice bezahlt werden. Formulare für beispielsweise die Befreiung vom Rundfunkbeitrag und weitere Informationen gibt es mittlerweile nur noch online zum Ausdrucken – oder man füllt die Formulare direkt online aus unter www.rundfunkbeitrag.de.

Hilfe bei der Beantragung einer Befreiung von oder einer Ermäßigung der Gebührenpflicht bietet z.B. das Bürgerbüro (Tel. 0251 4923333)

Wohnungseinrichtung aufmöbeln?

Günstige Möbel und Haushaltsgegenstände findest du z.B bei folgenden Adressen:

Möbel-Trödel von Chance e.V. (Friedrich-Ebert-Str. 7/15; Tel. 0251 208810; Mo.-Fr. 9.00-19.00 Uhr)

Christians An- und Verkauf (Hammer Str. 56; Tel. 0251 5303559; Mo.-Fr. 10.00-13.30 Uhr und 14.30-18.00 Uhr, Sa. 11.00-15.00 Uhr)

Flohmarkthalle Münster (Daimlerweg 34; Tel. 0251 71071; Di., Mi., Fr. 11.00-17.00 Uhr, Do. 11.00-20.00 Uhr, Sa. 11.00-16.00 Uhr)

Obolus Kinderhauser Sozialladen (Diesterwegstr. 4; Tel. 0251 62561926; Di. 15.00-17.00 Uhr, Mi. 10.30-12.00 Uhr, Do. 10.00-12.00 Uhr)

Rümpelfix (Bremer Str. 42; Tel. 0251 609460; Mo.-Fr. 10.00-18.00 Uhr, Sa. 10.00-14.30 Uhr)

Raffelland (Wolbecker Str. 42; Tel. 0171 7474918; Di.-Fr. 14.00-19.00 Uhr, Sa. 12.00-17.00 Uhr)

Von Ausweis bis Zeugnisbeglaubigung

Das **Bürgerbüro im Stadthaus I** (Klemensstr. 10; Tel. 0251 4923333; Mo.- Do. 8.00-18.00 Uhr, Fr. 8.00-12.00 Uhr) bietet Hilfe bei verschiedenen Problemen an, u.a. gibt es Angebote zu folgenden Themen: Hilfe bei Meldeangelegenheiten, Ausweise und Pässe, Einbürgerung, Führungszeugnisse etc.

Arbeitslosengeld und Bürgergeld

Wer seinen Lebensunterhalt nicht selbst durch Arbeiten bestreiten kann, hat ein Anrecht auf Unterstützung durch den Staat in Form von **Arbeitslosengeld und Bürgergeld**. Welches von beiden dir zusteht, hängt davon ab, wann du zum letzten Mal ein festes Arbeitsverhältnis hattest. Die Anträge für **Bürgergeld** erhältst du beim **Jobcenter** (Ludgeriplatz 4, Tel. 0251 4929292, Mo., Di., Do. 08.00-12.30 Uhr; 14.00-16.00 Uhr, Fr. 08.00-12.00 Uhr), für **Arbeitslosengeld** bei der **Bundesagentur für Arbeit** (Martin-Luther-King-Weg 22, Tel. 0251 698800, Mo.-Do. 08.00-18.00 Uhr, Fr. 08.00-14.00 Uhr) ansonsten kannst du die Anträge auch online bearbeiten.

Wenn du Hilfe brauchst diese und weitere Leistungen zu berechnen/beantragen, kannst du dich an eine Beratungsstelle wenden. Eine Beratungsstelle ist z.B. die **SIC-Sozialberatung im Cuba** (Achtermannstr. 10-12; Tel. 0251 58856, offene Sprechstunde Do. 09.00-12.30 Uhr).

Eine weitere Beratungsstelle ist das **MALTA**, die Mitarbeitenden machen Rechtsberatung, bieten aber auch Ämterbegleitung, Hilfe bei Bewerbungen und Unterstützung beim Ausfüllen von Anträgen oder Formularen an. (Achtermannstr. 10-12, Tel. 0251 4140553; Mo. 10.00-16.00 Uhr, Di., Do. 10.00-14:00, Do. 14.00-18.00 Uhr nur für Frauen)

Wenn dir die Schulden über den Kopf wachsen

Um Ärger oder sogar ein Gerichtsverfahren zu vermeiden, ist es notwendig, sich rechtzeitig um die Abzahlung oder Stundung seiner Schulden zu kümmern. Falls du dich mit deinen Schulden überfordert fühlst, kannst du eine Schuldenberatung aufsuchen.

Caritasverband Münster (Josefstr. 2; Tel. 0251 530090; Offene Sprechstunde Mi. 15.00-17.00 Uhr, Einlass ab 14.30 Uhr)

Diakonie Münster- Beratungs- und BildungsCentrum (Alter Steinweg 34; Tel. 0251 490150)

Diakonie Münster Schuldenberatung Kinderhaus (Josef-Beckmann-Str. 5; Tel. 0251 1624262)

Verbraucherzentrale Münster (Aegidiistr. 46; Tel. 0251 20865301)

Recht und Gesetz

Beratungshilfe: Wenn du rechtlichen Rat und Hilfe benötigst, dir aber keinen Anwalt/ keine Anwältin leisten kannst, bekommst du vielleicht vom Staat „**Beratungshilfe**“.

Diese beantragst du beim **Amtsgericht Münster** (Gerichtsstr. 6; Tel. 0251 4940; Mo. 08.00–12.00 Uhr und 14.00–15.00 Uhr, Di.-Fr. 08.00–12.00 Uhr). Du erklärst dein Rechtsproblem, erläuterst deine Lebensverhältnisse, z.B. ob du verheiratet oder alleinstehend bist, Kinder hast oder nicht und wie viel Geld du hast: Lohn, Ausgaben für Miete, Kinder und mehr. Diesen Geldbetrag musst du auch nachweisen. Die Mitarbeiter:innen vom Amtsgericht helfen dir dabei, den Antrag auf Beratungshilfe auszufüllen.

Prozesskostenhilfe: Nicht jedes Rechtsproblem ist mit einer Beratung erledigt. Wer einen Streit vor Gericht führen muss oder will, sich die Kosten für einen Rechtsstreit aber nicht leisten kann, bekommt vielleicht vom Staat „**Prozesskostenhilfe**“.

Damit der Staat die Kosten für das Gericht und den Anwalt ganz oder teilweise übernimmt, darf der Prozess nicht aussichtslos sein. Ob ein Prozess aussichtslos ist, kann dir dein beratender Anwalt/ deine beratende Anwältin sagen.

Außerdem darf man nur ein geringes Einkommen haben. Wie viel Geld man haben darf, kann dir dein Rechtsanwalt/ deine Rechtsanwältin, aber auch das Amtsgericht sagen. Des Weiteren muss man bei dem Gericht, bei dem der Prozess geführt wird, einen schriftlichen Antrag auf Prozesskostenhilfe stellen.

Wichtig: Wer den Prozess verliert, muss immer die Kosten für die/ den gegnerische:n Anwältin/ Anwalt zahlen – auch wenn er/sie „**Prozesskostenhilfe**“ bekommen hat! Wenn kein Geld da ist, muss man die Kosten meistens nicht sofort bezahlen, sondern kann versuchen, dann zu zahlen, wenn man Geld hat oder es kann eine Ratenzahlung vereinbart werden.

Der Verein **Chance e.V.** (Friedrich-Ebert-Str. 7/15; Tel. 0251 6208810; Mo.-Fr. 9.00-19.00 Uhr) bietet Hilfe und Unterstützung für inhaftierte, haftentlassene und von Haft bedrohte Menschen sowie für deren Angehörige an.

Aus dem Ausland nach Münster

Wenn du Ausländer:in oder Aussiedler:in bist und Hilfe bei der Eingliederung oder im Umgang mit Behörden brauchst oder aufgrund deiner Herkunft andere Probleme hast, kannst du dich an spezielle Beratungsstellen wenden, in denen häufig auch jemand arbeitet, der deine Muttersprache spricht.

Die **Gemeinnützige Gesellschaft zur Unterstützung Asylsuchender (GGUA)** (Hafenstr. 3-5, 2. Etage; Tel. 0251 144860; Mo.-Fr. 09.00-12.30 Uhr, Mo. + Do. 14.00-18.00 Uhr) bietet Beratung für Asylbewerber:innen und Menschen mit Fluchthintergrund.

Auch die **Caritas** hat einen **Fachdienst für Integration und Migration** (Goldstr. 30; Tel. 0251 53009769), die Beratung zu allen möglichen Themen rund um Integration und Migration in vielen verschiedenen Sprachen anbietet.

Die **Europa. Brücke. Münster** bietet Hilfe für neu zugewanderte EU-Bürger:innen in schwierigen Lebenssituationen (Hafenstr. 3-5; Tel. 0251 97442262; Mo-Fr. 08.30-16.00 Uhr).

Migrationsberatung der Diakonie (Alter Steinweg 34, Tel. 0251490150; Mo.-Mi. 09.00-16.30 Uhr, Do. 09.00-18.00 Uhr, Fr. 09.00-13.00 Uhr)

Drogen- und Suchtberatung

Wer Drogen konsumiert oder als Angehöriger davon betroffen ist, kann sich an die städtische **Drogenhilfe** oder an **INDRO e.V.** wenden.

Die Angebote der **Drogenhilfe der Stadt Münster** („Drobse“) reichen von Kurzinformationen, alltagspraktischen Hilfen über die ausstiegsorientierte Therapievermittlung bis hin zur Nachsorge. Auch Elternarbeit und die Beratung Angehöriger gehören zu ihren Aufgaben. Ohne Termin kannst du Mi. von 9.00-12.00 Uhr in die offene Sprechstunde kommen (Schorlemerstr. 8, Tel. 0251 4925173).

Die Angebote des **INDRO e.V.** (Bremer Platz 18-20, Tel. 0251 60123, Mo-Do. 10.00-17.00 Uhr, Fr. 10.00-16.00 Uhr, Sa. 10.00-15.00 Uhr) richten sich vorwiegend an Drogenkonsument:innen, Substituierte und Ex-User:innen. Das INDRO tauscht Konsumbesteck, bietet Gelegenheit zum Duschen und Wäsche waschen, versorgt kleine Wunden, und Konsument:innen können den Drogenkonsumraum nutzen. Das Kontaktcafé bietet eine Aufenthaltsmöglichkeit, Beratungs- und Ernährungsangebote.

Suchtberatung der Diakonie (Alter Steinweg 34, Tel. 0251490150; Mo.-Mi. 09.00-16.30 Uhr, Do. 09.00-18.00 Uhr, Fr. 09.00-13.00 Uhr)

Rund um den Bremer Platz

Das **Quartiersmanagement Stadtraum Hauptbahnhof/ Bremer Platz** ist eine wichtige Anlaufstelle für alle Fragen und Themen rund um die Neugestaltung. Wenn du also Kritik, Ideen, Fragen oder Vorschläge hast, kannst du dich dort melden (Bremer Platz 44a, Tel. 0251 4925577, Sprechzeiten nach Vereinbarung).

Selbsthilfe

In Münster gibt es über 300 Selbsthilfegruppen zu unterschiedlichen Themen. Wenn du eine Selbsthilfegruppe suchst oder eine Gruppe gründen möchtest, hilft dir die **Selbsthilfe-Kontaktstelle** (Dahlweg 12, Tel. 0251 60933230; Sprechzeiten: Mo., Di., Do., Fr. 10.00-13.00 Uhr, Do. auch 15.00-17.00 Uhr)

Andere Einrichtungen, die für dich hilfreich sein könnten

Der „**Treff W7**“ (Windhorststr. 7) ist ein Tagesaufenthalt für wohnungslose Menschen. Hier gibt es unter der Woche täglich Essensangebote (Mo.-Fr. 09.00-13.00 Uhr). Außerdem kannst du für einen Euro deine Wäsche waschen oder im Internet surfen. (Tel. 0251 4901534)

Die „**draußen!**“ (Von-Kluck-Str. 15) ist eine niedrigschwellige Organisation mit verschiedenen Hilfeangeboten. Dazu gehört der Sozialraum, in dem du jeden Tag gratis Kaffee bekommst, Kontakte knüpfen und mittwochs ein warmes Mittagessen sowie freitags Frühstück bekommen kannst. Außerdem gibt es eine Kleiderkammer, Waschmaschine und eine Duschköglichkeit. Sachspenden sowie gespendete Lebensmittel kannst du dort auch erhalten, genauso wie finanzielle Unterstützung in kleinem Stil. (Mo, Mi, Fr: 10.30-15.30 Uhr, Di. 10.30-13.30 Uhr, Do. 13.30-15.30 Uhr)
Das „**Straßenmagazin der draußen!**“ ist ausschließlich bei den Verkäufer:innen auf der Straße erhältlich. Wenn du Verkäufer:in werden möchtest, dann melde dich entweder per Mail (info@strassenmagazin-draussen.de) oder telefonisch (0251 4828018) oder stelle dich persönlich innerhalb der Öffnungszeiten vor.

Der **Treffpunkt an der Clemenskirche** (An der Clemenskirche 8) ist ein Aufenthaltsangebot für Menschen in sozialen Notlagen. Das Team bietet u.a. Frühstück, Mittagessen, eine Kleiderkammer, Beratung, die Möglichkeit zum Wäsche waschen und zum Knüpfen sozialer Kontakte (Mo.-Sa. 09.00-13.00 Uhr; Tel. 0251 518643).

Die „**Underdogs**“ sind ein gemeinnütziger Verein, die **Menschen mit Haustieren** unterstützen. Sie helfen dir bei der Versorgung mit Futter, Medikamenten oder bei anstehenden Operationen. Telefonsprechstunde: Do. 16.00-18.00 Uhr (Tel. 0157 39327873). Ansonsten kannst du dich per E-mail unter info@underdogs-muenster.de melden.

Die **Bahnhofsmision** ist eine soziale Einrichtung am Hauptbahnhof (Gleis 9/12). Sie helfen Menschen auf Reisen, aber auch in akuten oder existenziellen Notlagen. Die Dienste sind kostenfrei (Mo.-Fr. 08.00-20.00 Uhr, Sa.-So. 13.00-17.00 Uhr; Tel. 0251 45802).

Weitere Übersichten

Auf der Website von **Münster fast umsonst** findest du eine weitere Übersicht über verschiedene Hilfsangebote und Einrichtungen, die in diesem Flyer nicht aufgelistet sind. (<https://www.muenster-fast-umsonst.de>)

Auf der Website von **Ein Rucksack voll Hoffnung** ist eine Wochenübersicht zu finden, an welchen Tagen und zu welchen Uhrzeiten medizinische Einrichtungen einerseits und Tagestreffs andererseits geöffnet haben. (<https://www.einrucksackmuenster.de/muensters-versorgungsangebote>)

Text und Inhalt: Franziska
Zimmer, Marlene Kamolz

INDRO e.V., Mai 2024
Bremer Platz 18-20
48155 Münster
Fon: 0251-60123
Fax: 0251-666580
E-mail: indro@posteo.de
Web: <https://indro-online.de>