

Rat und Hilfe

Mittwoch-Sprechstunde

Vielleicht wünschen Sie eine längerfristige psychosoziale Unterstützung. Darüber informieren wir Sie gern in unserer **Infosprechstunde**:

Herzog-Carl-Friedrich-Platz 1, 1. OG
Mi 15:00 – 17:00 Uhr

Eine vorherige Terminabsprache ist nicht erforderlich, aber sinnvoll. Unter der Telefonnummer 040 806 099 230 können Sie einen Termin vereinbaren.

Selbstverständlich ist die Beratung für betroffene Menschen kostenlos.



Wir sind Mitglied



00918

Hier finden Sie Rat und Hilfe

Rat und Hilfe für Flüchtlinge

Zuhören, beraten, unterstützen!

Auch wenn Sie als Flüchtling oder Migrant/in eine psychosoziale Beratung wünschen, finden Sie beim Begleiter Hilfe. Wir bieten Ihnen:

Psychosoziale Beratung zur

- Bewältigung psychischer Störungen und sozialer Probleme
- Stärkung Ihrer persönlichen Fähigkeiten, mit dem Ziel, Ihr Wohlbefinden zu verbessern
- Bewältigung von Krankheitsgefährdungen
- Psychologische Diagnostik

Informationen und Kontakte zu

- Krankenhäusern, Ärzten und Therapeuten
- Ambulanten Diensten der Sozialpsychiatrie und der Pflege
- Sozialen Diensten
- Ämtern, Behörden

Unterstützung bei

- Tagesstrukturierung
- Förderung sozialer Kontakte
- Hilfe im Umgang mit Vermietern und Arbeitgebern

Unverbindliche und kostenlose Beratung erhalten Sie durch unsere Mitarbeiter/Innen.

Sie finden uns am:

Herzog Carl Friedrich Platz 1
21031 Hamburg

Telefon 040 278 678 77

Sprechstunden:

Dienstag 15:00 – 17:00 Uhr
Donnerstag 09:00 – 11:00 Uhr

Der Begleiter

Psychosoziale Hilfen Bergedorf

Kennen Sie das auch?

Sie mögen die Post nicht mehr öffnen. Ihnen wird alles zuviel.

Ihnen ist der Überblick über Ihre Finanzen verloren gegangen.

Anträge und Formulare verstehen Sie nicht und packen sie beiseite.

In der Familie und in Beziehungen wird es für Sie immer schwieriger.

Sie sind verzweifelt und wissen nicht, wie es weitergehen soll.

Sie brauchen jemanden, dem Sie alles erzählen können, der zuhört.

Zuhören und beraten

Kennen Sie diese Gefühle und Situationen?

Dann kann Ihnen ein Beratungsgespräch beim Begleiter vermutlich weiterhelfen.

Je nach Ihren persönlichen Bedürfnissen können wir formale, finanzielle, behördliche oder persönliche Fragen klären - gern auch konkret anhand von Briefen, Bescheiden oder Anträgen, die Ihr Anliegen betreffen. Bitte bringen Sie diese einfach mit.

Möchten Sie einen Beratungstermin mit uns vereinbaren?

Während unserer Öffnungszeiten ist das jederzeit telefonisch oder persönlich möglich.

Wenn Sie etwas Wartezeit mitbringen, beraten wir Sie zu unseren offenen Beratungszeiten gern auch ohne Termin.

Selbstverständlich ist das Beratungsgespräch beim Begleiter vertraulich und kostenlos.

Rat und Hilfe

Beratungs- und Begegnungszentrum Bergedorf

Herzog-Carl-Friedrich-Platz 1, 5. OG
Telefon 040 724 106 66

Öffnungszeiten:

Di 09:00 – 15:00 Uhr
Mi 09:00 – 19:00 Uhr
Do 09:00 – 13:00 Uhr / 15:00 – 17:00 Uhr
Fr 09:00 – 13:00 Uhr / 14:00 – 16:00 Uhr

Offene Sozialberatung:

Di 13:00 – 15:00 Uhr

Außersprechstunde im

Kinder- und Familienhilfezentrum Neuallermöhe
Otto-Groth-Straße 90
Di 12:00 – 14:00 Uhr

Begegnungszentrum Lohbrügge

Harders Kamp 1
Telefon 040 806 099 230

Öffnungszeiten:

Mo 09:30 – 16:30 Uhr
Mi 08:30 – 17:00 Uhr
Do 09:30 – 17:00 Uhr
Fr 09:30 – 17:00 Uhr

Elternsprechstunde:

Mo 18:00 – 19:00 Uhr

Offene Beratung:

Di 09:30 – 11:30 Uhr
Do 15:00 – 17:00 Uhr

Rat und Hilfe

Soziales Zentrum / Treff Lohbrügge

Harders Kamp 1
Telefon 040 806 099 245

Öffnungszeiten:

Di 09:30 – 17:00 Uhr
Mi 09:30 – 14:00 Uhr
Do 09:30 – 17:00 Uhr

Offene Beratung:

Do 9:30 – 11:30 Uhr

Begegnungszentrum Allermöhe

Fleetplatz 1
Telefon 040 897 250 70

Öffnungszeiten:

Mo 08:00 – 16:00 Uhr
Di 12:00 – 18:00 Uhr
Mi 12:00 – 19:00 Uhr
Do 08:00 – 16:00 Uhr
Fr 08:00 – 14:00 Uhr

Offene Beratung:

Di 14:00 – 15:00 Uhr