

**Diese Einrichtungen und Beratungsstellen in Osnabrück helfen am Telefon, per E-Mail und online:**

## **Hilfsangebote**

**Die Freiwilligen-Agentur Osnabrück** koordiniert Hilfesuche und Hilfsangebote von und für Menschen in der Corona-Krise unter Tel. 0541/323-4494 und 323-3105.

Weitere Hilfsangebote in Osnabrück und der Region finden sich [in dieser Übersicht](#).

## **Kinder und Familie**

**Der Kinderschutzbund Osnabrück** bietet seine Erziehungsberatung montags bis donnerstags von 9 bis 12 Uhr und 14 bis 16 Uhr, freitags von 9 bis 13 Uhr, unter Tel. 0541/330360 sowie per Mail an [info@kinderschutzbund-osnabrueck.de](mailto:info@kinderschutzbund-osnabrueck.de) an.

**Am Kinder- und Jugendtelefon** des Kinderschutzbunds können Mädchen und Jungen vertraulich und anonym über ihre Probleme sprechen: montags bis samstags von 14 bis 20 Uhr unter Tel. 0541 116111.

**Die Familienberatungsstelle der AWO** ist für Eltern, Kinder und Jugendliche montags bis freitags von 8 bis 12 Uhr sowie montags bis donnerstags von 13 bis 16.45 Uhr unter Tel. 0541/1818070 erreichbar.

**Die Psychologische Beratungsstelle und Familien- und Erziehungsberatung der Diakonie** ist montags bis freitags von 9 bis 12 Uhr und montags bis donnerstags von 14.30 bis 17 Uhr telefonisch (0541/76018900) oder per Mail unter [familienberatung@diakonie-os.de](mailto:familienberatung@diakonie-os.de) erreichbar. Außerdem bietet die Diakonie eine vertrauliche [Online-Beratung](#) an.

**Die Psychologische Beratungsstelle der Diözese Osnabrück** für Eltern, Kinder und Jugendliche ist zu den gewohnten Öffnungszeiten: montags bis freitags von 9 bis 12 Uhr und montags bis donnerstags von 14 bis 17 Uhr für Beratungsgespräche telefonisch unter 0541/42061 oder per Mail unter [os-eb@efle-bistum-os.de](mailto:os-eb@efle-bistum-os.de) erreichbar.

**Die Beratungsstelle von Pro Familia** in Osnabrück beantwortet direkt am Telefon unter 0541/23907 Fragen zu Partnerschaft, Sexualität, Familienplanung und Schwangerschaft, Elterngeld und Mutterschutz: montags, mittwochs und donnerstags von 9 bis 14 und 14.30 bis 18 Uhr, dienstags von 14.30 bis 18 Uhr und freitags von 9 bis 13 Uhr. Zudem gibt es bei Pro Familia verschiedene [Beratungsangebote im Internet](#). Für die Schwangeren-Konfliktberatung ist eine telefonische Terminvereinbarung nötig.

## **Frauen und Hilfe bei häuslicher Gewalt**

**Die Frauenberatungsstelle Osnabrück** ist telefonisch unter 0541/803405 montags und donnerstags von 9 bis 16 Uhr und mittwochs von 9 bis 13 Uhr erreichbar und jederzeit per E-Mail an [info@frauenberatung-os.de](mailto:info@frauenberatung-os.de).

**Der Frauennotruf** und die Beratungs- und Interventionsstelle bei häuslicher Gewalt "Biss" helfen montags bis freitags von 9 bis 12 Uhr sowie samstags und sonntags von 10 bis 11 Uhr unter Tel. 0541/8601626

## **Psychische Belastung, Sucht etc.**

**Die Ameos-Klinik Osnabrück** hat ein **Corona-Sorgentelefon** eingerichtet. Die psychologische Sprechstunde findet montags bis freitags von 10 bis 11 Uhr unter Tel. 0541/313196 statt. Außerdem gibt es psychologische Tipps zum Umgang mit der Krise [auf der Website der Klinik](#).

**Die Suchtberatung** in der Fachstelle Sucht und Suchtprävention des Diakonischen Werks ist Montags bis donnerstags von 8.30 bis 13 Uhr und 14 bis 17 Uhr sowie freitags von 8.30 bis 13 Uhr unter Tel. 0541/940100 erreichbar. Sie bietet außerdem eine [anonyme Online-Suchtberatung](#) an.

**Der Sozialpsychiatrische Dienst** für Landkreis und Stadt Osnabrück berät unter Tel. 0541/5018211 montags bis freitags von 8 bis 13 Uhr, donnerstags außerdem von 14 bis 17.30 Uhr.

## **Arbeit und Soziales**

**Die Sozialberatung der Arbeitslosenselbsthilfe** ist telefonisch zu ihren üblichen Bürozeiten erreichbar: am Montag, Dienstag und Freitag von 9 bis 13 Uhr sowie Donnerstag von 14 bis 17 Uhr unter Tel. 0541/47299; mittwochs von 14 bis 18 Uhr unter Tel. 0541/2004107.

**Die Caritas Osnabrück** bietet telefonische Beratung zu Sucht, Schulden, Alter und Pflege und vielen anderen Themen; Montag bis Mittwoch, 8.30 bis 12.30 Uhr und 13.30 bis 17 Uhr, Donnerstag, 8.30 bis 12.30 Uhr und 13.30 bis 17.30 Uhr, und Freitag, 8.30 bis 13.30 Uhr unter Tel. 0541/3410.

**Der Verband alleinerziehender Mütter und Väter** bietet seine Sozialberatung für Alleinerziehende montags und freitags von 9 bis 12 Uhr sowie dienstags von 14 bis 16 Uhr unter Tel. 0541/24343 an.

**Die Arbeitsagentur Osnabrück** ist außer über die bundesweiten Rufnummern auch über die neu geschalteten Telefonnummern 0541/980700 (für Arbeitnehmer) und 0541/980855 (für Arbeitgeber) erreichbar, und zwar werktags von 8 bis 18 Uhr.

## **Wirtschaft**

**Die IHK Osnabrück-Emsland-Bad Bentheim** bietet montags bis freitags von 8 bis 18 Uhr Beratung zu den wirtschaftlichen Folgen der Corona-Pandemie, jeweils mit einer eigenen Hotline zu den Themen

- Handel, Tel. 0541/353-530,
- Tourismus und Dienstleistungen, Tel. 0541/353-540,

- Verkehr und Internationales, Tel. 0541/353-550,
- Liquiditätssicherung und Finanzhilfen, Tel. 0541/353-560,
- Kurzarbeitergeld, Tel. 0541/353-570

## **Konsumenten**

**Die Verbraucherzentrale Osnabrück** bietet kostenlose telefonische Kurzberatung zu den Themen Telefon-, Mobilfunk- und Internetverträge, Internetbetrug und Datenschutz, Kauf-, Dienstleistungs- und Handwerkerverträge sowie Fragen zum Reiserecht. Erreichbar ist die Telefonberatung ist Montag bis Donnerstag von 10 bis 17 Uhr und Freitag von 10 bis 14 Uhr unter 0511/91196-96. Nach vorheriger [Terminvereinbarung](#) können Ratsuchende eine kostenlose Videoberatung nutzen. Sie ermöglicht es, Dokumente während der Beratung zu übermitteln, sodass auch Rechnungen und Vertragsunterlagen – bis zu einem gewissen Umfang – gesichtet werden können.

Quelle NOZ vom 02.04.2020 - Trotz und wegen Corona  
Beratungsstellen in Osnabrück helfen am Telefon und online  
Von Michael Birnbacher