

## Wichtige Rufnummern und Adressen für Frauen und Mädchen

|  |  |   |   |
|--|--|---|---|
| Hilfetelefon „Gewalt gegen Frauen“             | 0800 0116016                             | Hilfetelefon.de   | Das Hilfetelefon „Gewalt gegen Frauen“ bietet Betroffenen erstmals die Möglichkeit, sich zu jeder Zeit anonym, kompetent, sicher und barrierefrei beraten zu lassen.  |
| Hilfetelefon Sexueller Missbrauch              | 0800 22 55 530                           | <a href="https://beauftragter-missbrauch.de/hilfe/hilfetelefon">https://beauftragter-missbrauch.de/hilfe/hilfetelefon</a> | Das „Hilfetelefon sexueller Missbrauch“ ist die bundesweite, kostenfreie und anonyme Anlaufstelle für Betroffene von sexueller Gewalt, für Angehörige sowie Personen aus dem sozialen Umfeld von Kindern, für Fachkräfte und für alle Interessierten. |
| Nummer gegen Kummer, Elterntelefon             | 0800 111 0 550                           | <a href="https://www.nummergegenkummer.de/">https://www.nummergegenkummer.de/</a>   | Seit 2001 ist das Elterntelefon der „Nummer gegen Kummer“ ein bundesweites Gesprächs-, Beratungs- und Informationsangebot, das Eltern und andere Erziehende in den oft schwierigen Fragen der Erziehung Ihrer Kinder unterstützt.                     |
| Nummer gegen Kummer, Kinder- und Jugendtelefon | 116 111                                  | <a href="https://www.nummergegenkummer.de/">https://www.nummergegenkummer.de/</a>   | Das Kinder- und Jugendtelefon richtet sich an alle Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene, die Sorgen oder ein Problem haben. Egal welches Thema Dich beschäftigt, wenn Du Unterstützung brauchst, kannst Du Dich an uns wenden.                    |
| Hilfetelefon Schwangere in Not                 | 0800 4040 020                            | <a href="http://www.geburt-vertraulich.de">www.geburt-vertraulich.de</a>  | Hier können sich schwangere Frauen in Not rund um die Uhr anonym, kostenlos und sicher zu allen Fragen rund um die Schwangerschaft und vertrauliche Geburt beraten lassen.  |
| Feuerwehr/Notarzt/<br>Kindernotarzt            | 112                                      |   |   |
| Polizei Notruf                                 | 110                                      |   |   |
| Heimwegtelefon                                 | 030 120 741 82                           | <a href="https://heimwegtelefon.net/">https://heimwegtelefon.net/</a>   | Das Heimwegtelefon ist ein Service, bei dem Du nachts anrufen kannst, wenn Du Dich auf dem Heimweg unwohl fühlst. Du wirst dann von einem*iner Ehrenamtlichen am Telefon bis nach Hause begleitet.  |
| Telefonseelsorge                               | 0800 111 0 111<br>oder<br>0800 111 0 222 |   | Die Telefonseelsorge ist für jeden da, für alte und junge Menschen, Berufstätige, Hausfrauen, Auszubildende oder Rentner, für Menschen jeder Glaubensgemeinschaft und auch für Menschen ohne Kirchengemeinschaft.                                     |
| Weißer Ring                                    | 116 006                                  | <a href="http://Weisser-ring.de">Weisser-ring.de</a>  | Wir helfen Ihnen, wenn Sie Opfer von Kriminalität und Gewalt geworden sind: Über das Opfer-Telefon, die Onlineberatung oder bundesweit persönlich vor Ort.  |
| Berufsverband der Frauenärzte e.V.             | 0 89 - 244 466 - 0                       | <a href="http://Bvf.de">Bvf.de</a>  | Der Berufsverband der Frauenärzte e.V. (BVF) ist Interessenvertretung, Sprachrohr und Plenum aller Gynäkologinnen und Gynäkologen in Kliniken und Praxen.   |
| Muslimisches Seelsorgetelefon                  | 030 44 35 09 821                         | <a href="http://Mutes.de">Mutes.de</a>  | Die Ehrenamtlichen des <b>Muslimischen Seelsorgetelefons (MuTeS)</b> beraten bei Eheproblemen, Trauer, Gewalterfahrungen, Sucht oder andere Themen, anonym und vertraulich.   |
| Frauenärzte im Netz                            |  | <a href="https://www.frauenaerzte-im-netz.de/">https://www.frauenaerzte-im-netz.de/</a>                                   | Frauenärzte im Netz wird vom Bundesverband der Frauenärzte e.V. in Zusammenarbeit mit der Deutschen Gesellschaft für Gynäkologie und Geburtshilfe herausgegeben und hilft beispielsweise bei der Suche nach dem richtigen Arzt/der richtigen Klinik.  |
| Stärker als Gewalt                             |  | <a href="http://Staerker-als-gewalt.de">Staerker-als-gewalt.de</a>  | „Stärker als Gewalt“ ist eine bundesweite Initiative des Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (BMFSFJ).  |