

# Externe Beratungs- und Hilfsangebote für Betroffene von Diskriminierung, Machtmissbrauch und Gewalt

Die folgenden Stellen bieten professionelle Hilfe für alle an, die sich in Not befinden. Auch wenn an der AdBK verschiedene Beratungsstellen zum Umgang mit Vorfällen von Diskriminierung, Machtmissbrauch und Gewalt existieren, bitten wir um Verständnis, dass aus diesem Personenkreis niemand psychologisch oder therapeutisch tätig werden kann und darf. Gegebenenfalls muss auf qualifizierte Hilfe zurückgegriffen werden.

---

Bayerische (Erst-)Anlaufstelle für alle  
Betroffenen von Missbrauch und  
sexualisierter Gewalt beim Zentrum Bayern  
Familie und Soziales (ZBFS)

**Geschäftszeiten:**

Montag - Donnerstag

9.00 - 16.00 Uhr

Freitag

9.00 - 12.00 Uhr

Mittwoch (Zusätzlicher Abendtermin)

18.00 - 20.00 Uhr

**Telefon:**

+49 89 88 9 88 9 22

Darüber hinaus wird ein Rückrufservice sowie das Kontaktformular auf der **Webseite** <http://www.zbfs.bayern.de/> angeboten.

Damit Betroffene auch online und unabhängig von den Geschäftszeiten passende Hilfsangebote finden können, ist auf folgender Website ein Digitaler Lotse zu finden:

<https://bayern-gegengewalt.de/beratung-und-hilfe/hilfe-suche/>

Das dort bereits vorhandene Informationsangebot wurde eigens dafür erweitert und der dortige Hilfefinder auch auf den Bereich des sexuellen Missbrauchs ausgerichtet.

---

## Psychologisch-Psychotherapeutische Beratungsstelle des Studentenwerks Erlangen Nürnberg (*Studierende AdBK*)

<https://www.werkswelt.de/index.php?id=ppb>

**Telefon:**

+49 9131 8002756

Standorte in Erlangen, Nürnberg, Eichstätt, Ingolstadt,  
Ansbach und Triesdorf

---

## Psychiatrische Notfallambulanz

**Adresse:**

Klinikum Nürnberg Nord  
Prof.-Ernst-Nathan-Straße 1,  
90419 Nürnberg

**Telefon:**

+49 911 3982493

---

## Krisendienst Mittelfranken

**Adresse:**

Förderverein Ambulante Krisenhilfe e.V.  
Hessestraße 10,  
90443 Nürnberg

**Telefon:**

+49 800 655 3000  
+49 911 4248 550

---

## Klinikum am Europakanal

**Adresse:**

Am Europakanal 71,  
91056 Erlangen

**Telefon:**

+49 9131 7530

---

## Antidiskriminierungsstelle des Bundes

[https://www.antidiskriminierungsstelle.de/betriebsklimaschutz/  
betriebsklimaschutz\\_node.html](https://www.antidiskriminierungsstelle.de/betriebsklimaschutz/betriebsklimaschutz_node.html)

**Telefon:**

+49 30185551855

---

## Antidiskrimierungsstelle der Stadt Nürnberg

<https://www.nuernberg.de/internet/menschenrechte/antidiskriminierung.html>

**Telefon:**

+49 911 231- 10 31 2

**Sprechzeiten:**

Montag

10.00 - 12.00 Uhr

Donnerstag

14.00 - 16.00 Uhr

---

## Beratung bei Antisemitischen Vorfällen

<https://ofek-beratung.de>

**Telefon:**

+49 800 664 52 68

+49 176 458 755 32

**Online Beratung**

[kontakt@ofek-beratung.de](mailto:kontakt@ofek-beratung.de)

---

## Info-Telefon Depression: „Deutsche Depressionshilfe“

**Telefon:**

+49 800 3344 533

---

## Telefonseelsorge

Anonym, kostenfrei, rund um die Uhr

**Telefon:**

+49 800 111 0 111

oder +49 800 111 0 222

**Mail/Chat-Beratung:**

<https://online.telefonseelsorge.de>

**Website:**

<https://www.telefonseelsorge.de>

---

## Träger: Förderverein Ambulante Krisenhilfe e. V.

Schwerpunkt: Hilfe für Menschen in seelischen Notlagen per Telefon. Hausbesuche im Notfall. Weitervermittlung an Beratungen und Therapeuten. Auf Wunsch anonym (Schweigepflicht).

**Kosten:**

*kostenfrei*

**Telefon:**

+49 911 4248550

**Adresse:**

Krisendienst Mittelfranken,  
Hessestr. 10, 90443 Nürnberg

**Geschäftszeiten:**

Montag - Donnerstag

18.00 - 24.00 Uhr

Freitag

16.00 - 24.00 Uhr

Samstag, Sonntag, Feiertage

10.00 - 24.00 Uhr

<https://kdmfr.de/krisendienst-mittelfranken/>

---

## Sozialpsychiatrischer Dienst Träger: Stadt Nürnberg

Team: Ärzte, Psychologen, Sozialarbeiter

Schwerpunkt: Beratung und Hilfe bei psychischen- und Suchterkrankungen.

Unterstützung in Krisen. Vermittlung von weitergehenden Hilfen. Auf Wunsch anonym (Schweigepflicht).

**Kosten:**

*kostenfrei*

**Telefon:**

+49 911 23122 97

**Adresse:**

Burgstraße 4, Zi 009, 90403 Nürnberg.

**Geschäftszeiten:**

Montag - Donnerstag

8.30 - 12.00 Uhr und 13.00-15.30 Uhr

Freitag

8.30 - 12.30 Uhr

<https://www.nuernberg.de/internet/gesundheitsamt/sozialpsychiatrie.html>

---

## Träger: Psychotherapie-Informationsdienst (PID)

Schwerpunkt: Persönliche Telefonberatung zur Vermittlung eines geeigneten Therapeuten.

**Kosten:**

*kostenfrei*

**Telefon:**

+49 228 746699

**Adresse:**

Psychotherapie-Informationsdienst (PID) Oberer Lindweg 2,  
53129 Bonn

**E-Mail:**

wd-pid@t-online.de

**Geschäftszeiten:**

Montag - Freitag

9.00 - 12.00 Uhr

An Montagen und Donnerstagen zusätzlich:

13:00 - 16:00 Uhr

<https://www.psychotherapiesuche.de>

---

## Gewaltberatung Nürnberg e.V.

<https://www.gewaltberatung-nuernberg.de>

---

## Elterntelefon

<https://www.nummergegenkummer.de>

**Telefon:**

+49 800 110 550

(Elternzeit und Elterngeld)

---

## Kinder- und Jugendtelefon

<https://www.nummergegenkummer.de>

**Telefon:**

+49 116 111

**Geschäftszeiten:**

Montag - Samstag

14.00 - 20.00 Uhr

---

## Hilfetelefon / Gewalt gegen Frauen

**www.hilfetelefon.de**

**Telefon**

+49 800 0116 016

---

## AURA Nurnberg e.V.

**Beratungsschwerpunkte**

- sexualisierte Gewalt/Vergewaltigung
- sexuelle Belästigung
- sexuelle Belästigung am Arbeitsplatz
- sexualisierte Gewalt in Kindheit und Jugend
- häusliche Gewalt/Gewalt in (Ex)Partnerschaften - Stalking
- Mobbing
- Gewalt gegen Lesben

**An wen richtet sich das Angebot?**

*Frauen und Mädchen ab 7 Jahren*

**Adresse:**

Gleißbühlerstraße 10, 90402 Nürnberg

**Telefon:**

+49 911 284629

**info@aura-nuernberg.de**

**http://www.aura-nuernberg.de/**

---

## Wildwasser Nurnberg e. V.

Fachberatungsstelle für Mädchen und Frauen gegen sexuellen Missbrauch und sexualisierte Gewalt

**Adresse:**

Rückertstraße 1, 90419 Nürnberg (St. Johannis)

**Telefon:**

+49 911 331 330

**info@wildwasser-nuernberg.de**

**https://www.wildwasser-nuernberg.de/**

**Sprechzeiten:**

**Montag**

12.00 - 14.00 Uhr

**Dienstag**

8.30-10.30 Uhr

**Donnerstag**

16.00-18.00 Uhr

---

## Mitglied des BFF | frauenBeratung Nürnberg für gewaltbetroffene Frauen und Mädchen

**Adresse:**

Fürther Straße 67, 90429 Nürnberg

**Telefon:**

+49 911 28 44 00

**Fax:**

+49 911 28 69 65

**[kontakt@frauenBeratung-nuernberg.de](mailto:kontakt@frauenBeratung-nuernberg.de)**

**[www.frauenBeratung-nuernberg.de](http://www.frauenBeratung-nuernberg.de)**

**Anrufen, eine Email oder ein Fax schicken, und Termin vereinbaren!**

---

## Hilfe für Frauen und Kinder in Not Nürnberger Land e. V.

**Adresse:**

Wiesenstraße 6, 91217 Hersbruck

**Telefon:**

+49 9151 5501

**Fax:**

+49 9151 823356

**[www.frauenhilfe.org](http://www.frauenhilfe.org)**

---

## Autonomes Frauenhaus Erlangen

Postfach 3505, 91023 Erlangen

**Telefon:**

+49 9131 25872 *Jederzeit erreichbar!*

**Fax:**

+49 9131 23233

**[FrauenhausErlangen@web.de](mailto:FrauenhausErlangen@web.de)**

**<http://www.frauenhaus-erlangen.de>**

Ein Haus für von Gewalt betroffene Frauen und ihre Kinder. Das Frauenhaus Erlangen bietet Frauen, die von ihren Partner bedroht werden oder Gewalt erfahren, gemeinsam mit ihren Kindern Zuflucht, Schutz, Beratung und Unterstützung. Die Adresse des Frauenhauses ist geheim. Das Frauenhaus Erlangen ist Rollstuhl gerecht gebaut.

---

## Kontakt - Information - Beratung von Frauen für Frauen Erlangen

### **Adresse:**

Büro für Frauenrechte, Gerberei 4, 91054 Erlangen

**FrauenhausErlangen@web.de**

**<http://www.frauenhaus-erlangen.de>**

### **Öffnungszeiten**

Mittwoch

14.00 - 16.00 Uhr

Donnerstag

17.00-19.00 Uhr

Freitag

9.00-11.00 Uhr

### **Beratungsschwerpunkte**

- Stalking
- Zwangsverheiratung
- Gewalt im Namen der „Ehre“
- Menschenhandel

### **Zusätzliche Angebote**

*Fortbildung/Beratung für Fachkräfte*

Beratung der Frau ist unabhängig von der Herkunftsgemeinde möglich. Ein persönlicher Beratungstermin ist nach telefonischer Vereinbarung notfalls auch außerhalb der Öffnungszeiten möglich. Ansonsten ist eine vorherige Anmeldung nicht nötig. Beratung ist in folgenden Sprachen möglich: Deutsch, Englisch - English, Französisch - Français, Italienisch - Italiano

---

## Beratungsstelle Frauennotruf Erlangen

Beratungsstelle für Mädchen und Frauen mit Gewalterfahrungen.

### **Adresse:**

Hauptstraße 33, 91054 Erlangen

### **Telefon:**

+49 9131 20 97 20

### **Telefonzeiten:**

Mo-Do: 12:00 - 14:00 Uhr, Fr: 09:00 - 11:00 Uhr

---

## Die Polizei

z.B. Polizeidienststelle Nürnberg-Ost

### **Adresse:**

Erlenstegenstraße 18, 90491 Nürnberg

**Telefon:** +49 0911 9195-0