


# NOTRUFNUMMERN BEI KONFLIKTEN ZU HAUSE

Zu Hause eskalieren die Konflikte?  
Sie sind von häuslicher Gewalt betroffen?  
Sie fragen sich, wie Sie Betroffenen helfen können?

Unter folgenden Notrufnummern finden Betroffene von Konfliktsituationen und häuslicher Gewalt oder ihr Umfeld kostenlos und anonym Hilfe und Beratung.

-  **Elterntelefon** (0800) 111 0 550
-  **Pflegetelefon** (030) 2017 9131
-  **Hilfetelefon „Gewalt gegen Frauen“**  
(08000) 116 016
-  **Hilfetelefon „Schwangere in Not“**  
(0800) 40 40 020
-  **„Nummer gegen Kummer“**  
für Kinder und Jugendliche  
116 111
-  **Opfer Telefon – Weißer Ring**  
116 006
-  **Sucht- und Drogenhotline**  
(01805) 31 30 31
-  **Hilfetelefon sexueller Missbrauch**  
(0800) 22 55 530
-  **Polizei 110**
-  **Telefonseelsorge**  
Sorgen kann man teilen  
(0800) 111 0 111, (0800) 111 0 222, 116 123

## REGIONAL

-  **Krisendienst Mittelfranken**  
täglich 9–24 Uhr | (0911) 42 48 55 – 0
-  **Krisendienst Psychiatrie Oberbayern**  
täglich 0–24 Uhr | (0180) 655 3000
-  **Seelsorgetelefon – Evang. Luth. Dekanat Nürnberg**  
täglich 9–17 Uhr | (0911) 214 14 14
-  **Ökumenische Krisen- und Lebensberatung „Münchner Insel“**  
Mo–Fr 9–18 Uhr | Do 11–18 Uhr  
(089) 22 00 41, (089) 210 21 848  
(0160) 95 78 63 08, (0151) 55 23 53 00
-  **Konfliktberatung der Arbeitsstelle kokon von ausgebildeten Mediator\*innen**  
Arbeitsstelle kokon für konstruktive Konfliktbearbeitung der Evang.- Luth. Kirche in Bayern, der Regionalgruppe Franken im Bundesverband Mediation e.V. (BM) und der Gemeinwesen-Mediation Nürnberg (Menschenrechtsbüro der Stadt Nürnberg)  
(0911) 4304 238, in der Regel zu den Bürozeiten arbeitsstelle-kokon@elkb.de Bitte mit Telefonnummer, Rückruf erfolgt sobald wie möglich.

**Ihre örtliche Kirchengemeinde ist für Sie da.**

Viele evangelische Gotteshäuser haben ihre Türen geöffnet.  
Dort können Sie zur Ruhe kommen und Kontakt zu Seelsorgenden finden.



Finden Sie Ihre Kirchengemeinde:  
[www.bayern-evangelisch.de/wir-ueber-uns/kirchengemeinden.php](http://www.bayern-evangelisch.de/wir-ueber-uns/kirchengemeinden.php)