

Inhaltsverzeichnis

Hilfe im Notfall	2
Polizei, Feuerwehr, Rettungswagen, Giftnotruf	2
Ärztlicher Not-Dienst, Apotheken-Not-Dienst	3
Sorgen-Telefon (für psychische Krisen)	3
Hilfe für Frauen	4
FGM - weibliche Genitalverstümmelung	6

Hilfe im Notfall

Polizei, Feuerwehr, Rettungswagen, Giftnotruf

Bei Unfällen oder lebensbedrohlichen Zuständen wählen Sie den Notruf 112

Wichtig ist, dass Sie diese Angaben machen:

- Wer ruft an?
- Wo ist es passiert?
- Was ist passiert?
- Wie viele Verletzte oder Erkrankte gibt es?
- Welche Verletzungen oder Erkrankungen liegen vor?
- Warten Sie auf Rückfragen.

Bewahren Sie stets die Ruhe und sprechen Sie deutlich, damit man Sie besser versteht. Beenden Sie nicht das Gespräch. Der Notdienst oder die Polizei beendet das Gespräch, wenn alle erforderlichen Informationen übermittelt sind.

Notrufnummern sind kostenlos und können auch **ohne Prepaid-Guthaben** von allen Telefonen angerufen werden. Sie benötigen keine Vorwahl.

Es ist kein Notfall, wenn man zum Beispiel eine Krankschreibung benötigt oder Wartezeiten beim Hausarzt vermeiden will.

Wenn die Situation akut, aber nicht lebensbedrohlich ist, gehen Sie in die Notfallambulanz des nächsten Krankenhauses.

Polizei:

 110

Feuer:

 112

Medizinischer Notfall, Unfall:

 112

Gift-Notruf Nürnberg



[09113982451](tel:09113982451)

Gift-Notruf München



[08919240](tel:08919240)

Ärztlicher Not-Dienst, Apotheken-Not-Dienst

Arzt-Bereitschaftsdienst

Es ist spät am Abend, am Wochenende oder an einem Feiertag?
Dir geht es nicht gut, aber deine Arztpraxis hat geschlossen?

Dann kannst du beim **Arzt-Bereitschaftsdienst** anrufen.

□ Telefonnummer: [116 117](tel:116117)

Dort bekommst du Hilfe und kannst nach einem Bereitschaftsarzt fragen.
Dieser Arzt hilft dir, wenn es kein Notfall ist.

Bei einem Notfall rufe bitte die **112** an oder gehe direkt ins Krankenhaus.

Oder geh' ins [Krankenhaus](#).

Ärztliche [Bereitschaftspraxis](#) Bayreuth

(Hier bekommst du ärztliche Hilfe außerhalb der normalen Öffnungszeiten.)

Zahnarzt-Notdienst

Du hast starke Zahnschmerzen, eine Blutung oder hattest einen Unfall mit den Zähnen?
Deine Zahnarztpraxis ist geschlossen?

Dann hilft dir der Zahnarzt-Notdienst.

[Hier](#) findest du Informationen, welche Praxis gerade Dienst hat.

Apotheken-Notdienst

Du brauchst Medikamente in der Nacht oder am Wochenende?
Viele Apotheken haben dann geschlossen.

Es gibt aber immer eine Notdienst-Apotheke, die geöffnet hat.

Such hier: [Notdienstapotheke](#)

Sorgen-Telefon (für psychische Krisen)

Was können Anzeichen einer psychischen Erkrankung sein?

- Ihnen geht es nicht gut.
- Sie haben Sorgen.
- Schlechte Erinnerungen oder Gedanken.
- Sie haben Heim-Weh.
- Sie können nicht schlafen.
- Ihre Konzentration ist schlecht.
- Sie haben oft Angst.

Psychische Krankheiten sind Depressionen, Angst-Störungen, Sucht-Krankheiten oder Traumata.

Es gibt Hilfe!

Für psychische Krankheiten gibt es spezielle Ärztinnen und Ärzte (Doktoren). Oder eine Therapeutin oder ein Therapeut.

Sie können auch zu einer Migrations-Beratung gehen. Manche Beraterinnen und Berater können Ihnen auch bei psychischen Problemen und Traumata helfen.

Sie finden auf dieser Seite Angebote, die Sie direkt jetzt kontaktieren können.

Hilfen an jedem Tag und zu jeder Uhrzeit

Telefonseelsorge - Kostenlose Hilfe für alle

Die Telefonseelsorge ist ein kostenloses Hilfsangebot in Deutschland. Sie können dort Hilfe bekommen, wenn Sie:

- Traurig oder einsam sind
- Angst haben
- Probleme mit der Familie haben
- Ihren Job verloren haben
- Andere schwere Probleme haben

Wichtig: Die Hilfe ist kostenlos, anonym und rund um die Uhr verfügbar. Sie können mit der Telefonseelsorgens telefonieren, chatten, per E-Mail schreiben und zu einer Beratungsstelle vermittelt werden.

Telefon-Seelsorge

 [08001110111](tel:08001110111) oder  [08001110222](tel:08001110222)

Seele-Fon (Englisch, Französisch, Arabisch):

 [022871002425](tel:022871002425)

Kinder- und Jugend-Telefon:



[08001110333](tel:08001110333)

Es gibt eine Lösung, Menschen hören Dir zu.

Hilfe für Frauen

Häusliche Gewalt

Ihre Familie und auch Bekannte sollten Sie unterstützen und beschützen. Das ist aber nicht immer der Fall. Manchmal tun Ihnen diese Menschen auch weh. Sie können Ihnen Gewalt antun. Diese Gewalt kann unterschiedliche Formen haben. Sie kann sexuell sein. Oder körperlich, wie zum Beispiel Schläge oder Tritte. Sie kann aber auch psychisch sein. Wenn jemand, den Sie kennen, Ihnen Gewalt antut, dann heißt das „häusliche Gewalt“.

Häusliche Gewalt findet meist in der Wohnung statt, kann aber auch an anderen Orten passieren. Viele denken bei häuslicher Gewalt an physische Gewalt, also sexuelle

Misshandlungen oder Schläge. Aber häusliche Gewalt hat noch weitere Formen: Wenn Sie beleidigt, beschimpft, bedroht oder kontrolliert werden, ist das ebenfalls häusliche Gewalt. Auch Stalking, also wenn Sie verfolgt und beobachtet werden, kann eine Form von häuslicher Gewalt sein.

Jede Form von Gewalt ist in Deutschland strafbar. Das bedeutet, dass die Polizei sich einschalten muss, wenn sie von Ihnen, Zeugen oder Zeuginnen davon erfährt.

Wenn Sie Opfer von häuslicher Gewalt sind, sind Sie nicht allein. Studien zeigen, dass jede vierte Frau in Deutschland häusliche Gewalt erlebt. Für viele Opfer von häuslicher Gewalt ist es schwierig, sich mit ihren Erfahrungen an die Polizei oder eine Beratungsstelle zu wenden. Sie schämen sich und hoffen, dass sich die Situation ändert und die gewalttätige Person sich beruhigt und nicht weiter gewalttätig ist. Meistens ist es aber so, dass die Schwere der Gewalt eher zunimmt und die Abstände zwischen den einzelnen Gewaltausbrüchen kürzer werden.

Frauenhaus Bayreuth

Müssen Sie sofort ihr Haus verlassen? Dann können Sie in das Frauenhaus in Bayreuth gehen. Jede Frau ab 18 Jahren, die von körperlicher oder seelischer Gewalt bedroht oder betroffen ist, kann mit ihren Kindern im Frauenhaus Bayreuth aufgenommen werden. Das Haus ist offen für Frauen unabhängig von ihrer Nationalität, ihrem Einkommen, den Deutschkenntnissen und der Religionszugehörigkeit.

Frauenhaus Bayreuth

 Postfach 10 04 22, 95404 Bayreuth

 [+49 \(0\) 92121116](tel:+49(0)92121116)

 <https://caritas-bayreuth.de/beratung/frauenhaus/>

Avalon

Avalon ist eine Fachberatungsstelle gegen sexualisierte Gewalt – Beratung und Prävention e.V. in Bayreuth. Sie bietet Unterstützung und Hilfe für Erwachsene, Jugendliche und Kinder, die sexualisierte Gewalt erleben und/ oder erlebt haben. Die Beratungen bei AVALON sind kostenfrei,

Avalon

 Casselmannstr. 15, 95444 Bayreuth

 @info@avalon-bayreuth.de

 [+49 \(0\) 921512525](tel:+49(0)921512525)

 <https://www.avalon-bayreuth.de/kontakt/>

Interventionsstelle - Pro-aktive Beratung für Frauen bei häuslicher Gewalt und (Ex-)Partnerstalking

Wenn eine Frau Opfer häuslicher Gewalt wird, wird in manchen Fällen die Polizei gerufen, die den Täter anweist, die Wohnung zu verlassen. Damit ist die erste Gefahr beseitigt, aber es sind längst nicht alle Probleme gelöst. Die Frau ist aufgewühlt, vielleicht wird sie von Schuldgefühlen geplagt und steht vor vielen praktischen Fragen.

Ich kann es immer noch nicht fassen...!

Wie soll es jetzt weitergehen?

Wie kann ich mich (und ggf. meine Kinder) vor weiterer Gewalt durch meinen (Ex-) Partner schützen?

Welche Möglichkeiten und Rechte habe ich in meiner Situation?

Diese und weitere Fragen können mit der Interventionsstelle bei häuslicher Gewalt besprochen werden.

Interventionsstelle - Pro-aktive Beratung für Frauen bei häuslicher Gewalt und (Ex-)Partnerstalking | Caritas

 [Seestr. 11, 95448 Bayreuth](#)

 [@interventionsstelle@caritas-bayreuth.de](mailto:interventionsstelle@caritas-bayreuth.de)

 [+49 \(0\) 9218701988](#)

 <https://caritas-bayreuth.de/beratung/intervention...>

Sie können sich an das Hilfetelefon für Gewalt gegen Frauen wenden.

Du bist eine Frau in Not?

Du kannst immer anrufen:

 [0800116016](#)

Du bekommst Hilfe auch in anderen Sprachen.

Polizei

 110

Weitere Stellen an die Du Dich wenden kannst, findest Du [hier](#).

FGM - weibliche Genitalverstümmelung

FGM - weibliche Genitalverstümmelung

In Deutschland ist die weibliche Genitalverstümmelung (FGM) verboten. Seit September 2013 wird FGM mit Freiheitsstrafe bestraft. Die Eltern dürfen auch nicht ausreisen, um ihre Tochter im Ausland beschneiden zu lassen. Das wird ebenfalls nach deutschem Strafrecht verfolgt.

Mädchen und junge Frauen können Asyl beantragen, wenn ihnen droht, beschnitten zu werden.

Viele Mädchen sterben während der Verstümmelung oder an ihren Folgen. Es gibt viele und gefährliche Nachwirkungen der Verstümmelung:

- Inkontinenz,
- Schmerzen,
- schwere Blutungen,
- Komplikationen beim Geschlechtsverkehr und bei Geburten,
- Unfruchtbarkeit,
- Gefahr von HIV- und Hepatitis-Infektion,
- Blutvergiftung und Tetanus,
- Schockzustände,
- psychische Traumata,
- Depressionen.
- Auch sexuelle Befriedigung ist nach einer FGM meist nicht mehr möglich.

Wenn Sie von Genitalverstümmelung betroffen oder bedroht sind, wenden Sie sich an das Hilfetelefon unter der [116016](tel:116016). Die Mitarbeiterinnen des Hilfetelefons sind Tag und Nacht und in verschiedenen Sprachen für Sie da.

In Deutschland gibt es die Möglichkeit, die Klitoris zu rekonstruieren. Diese rekonstruktive Operation kann von plastischen Chirurgen durchgeführt werden. Fragen Sie einen Frauenarzt um Rat. In Berlin wurde ein „[Zentrum für Opfer von Genitalverstümmelung](#)“ gegründet. Hier werden nicht nur die körperlichen, sondern auch die psychischen Folgen kostenfrei und anonym behandelt. Sie brauchen dafür keine Krankenversicherung.

In Bayern gibt es folgende Beratungsstellen:

Wüstenrose (IMMA e.V.)

 [Humboldstraße 18, 81543 München](https://wuestenrose.de/)

 wuestenrose@imma.de

 [+49 \(0\) 8945216350](tel:+498945216350)

 <https://imma.de/>

pro familia Ingolstadt e.V. | Weibliche Genitalbeschneidung

 [Holzmarkt 2, 85049 Ingolstadt](https://www.profamilia.de/angebote-vor-ort/bayern...)

 [+49 \(0\) 8413792890](tel:+498413792890)

 <https://www.profamilia.de/angebote-vor-ort/bayern...>

pro familia Nürnberg e.V. | Beratungsstelle

📍 [Tafelfeldstr. 13, 90443 Nürnberg](https://www.google.com/maps/place/Tafelfeldstr.+13,+90443+N%C3%BCrnberg/@49.42011,11.0085,15z)

✉️ [@nuernberg@profamilia.de](mailto:nuernberg@profamilia.de)

📞 [+49 \(0\) 911555525](tel:+49911555525)

🌐 <https://www.profamilia.de/angebote-vor-ort/bayern...>