

Inhaltsverzeichnis

Beratung und Hilfe	2
Flüchtlings- und Integrationsberatung	2
Was ist die Flüchtlings- und Integrationsberatung?	2
Flüchtlings- und Integrationsberatung der Stadt Regensburg	2
Flüchtlings- und Integrationsberatung der Caritas	3
Flüchtlings- und Integrationsberatung des CVJM	4
Flüchtlings- und Integrationsberatung der Johanniter	5
Die Migrations-Beratung für Erwachsene (MBE)	6
Was ist die MBE?	6
MBE der Caritas Regensburg	7
MBE der Landsmannschaft der Deutschen aus Russland	9
Der Jugend-Migrations-Dienst (JMD)	9
Was ist der JMD?	9
JMD der Jugendwerkstatt	11
JMD der Katholischen Jugendfürsorge der Diözese Regensburg e.v.	11
Hilfe für Opfer von Gewalt und Diskriminierung	11
B.U.D. – Beratung, Unterstützung, Dokumentation für Opfer von rechtsextremem Gewalt	12
Anti-Diskriminierungs-Stelle der Stadt Regensburg	12
Beratung und Hilfe für Frauen	13
SOLWODI (Solidarity With Women In Distress)	13
Frauennotruf Regensburg	14
Frauenhaus - Hilfe für Frauen	15
Rückkehr ins Heimatland	16
Hilfe von Ehrenamtlichen	17
Hauptamtliche Integrationslotsen der Stadt Regensburg	17
Patenschaften für Geflüchtete	18
Campus Asyl	19
Refugee Law Clinic	20
BI Asyl	20
Integrationsdienst der Malteser Regensburg	21
Amnesty International	21

Beratung und Hilfe

Flüchtlings- und Integrationsberatung

Was ist die Flüchtlings- und Integrationsberatung?

Für wen ist die Beratung?

- Alle neuen Migranten in den ersten drei Jahren in Deutschland
- Bewohner einer Unterkunft

Was macht die Beratung?

Hilfe und Beratung bei den Themen:

- Asyl, Verfahren und Aufenthalt
- Gesundheit und Krankheit
- Kinder und Familie
- Ausbildung, Beruf und Arbeit
- Sprachkurse
- Leben in der Unterkunft
- Wohnungssuche und Wohnen
- Anträge und Formulare
- Leistungen und Geld
- Gesetze und Regeln in Deutschland
- Sport und Freizeit
- Rückkehr ins Ausland
- sexuelle Orientierung

Die Beratung ist **kostenlos**.

Schlagworte: Asyl, Beratung, Unterstützung, Alltag, Integration, Soziales, Caritas

Flüchtlings- und Integrationsberatung der Stadt Regensburg

Für wen ist die Flüchtlings- und Integrationsberatung der Stadt Regensburg?

- Du bist aus dem Ausland gekommen.
- Du wohnst jetzt in Regensburg.
- Du wohnst in einer Gemeinschafts-Unterkunft (GU) in Regensburg.

Wo?

- Du bist neu zugewandert mit **Wohnsitz in Regensburg**?
Gehe in die [Maximilianstr. 26](#) oder ins [Jugend- und Familienzentrum Kontrast in der Vilshofener Str. 14.](#) oder ins Jugend- und Begegnungszentrum [Guerickestraße 79d.](#)
- Du wohnst in der **GU Dieselstr.** oder der **GU Weinweg**?
Du kannst direkt dort zur Beratung gehen.
- Du wohnst in der **GU Grunewaldstr.?**
Gehe ins Jugend- und Begegnungszentrum [Guerickestraße 79d.](#)
- Du wohnst in der **GU Plattlinger Str.** oder der **GU Alte Straubinger Str.?**
Gehe in das [Jugend- und Familienzentrum Kontrast in der Vilshofener Str. 14.](#)
- Du wohnst in der **Wohnanlage Benzstr.** oder der **näheren Umgebung**?
Gehe in die [Benzstr. 44.](#)

Wann?

Wir beraten zu diesen Zeiten. Bitte vorher einen Termin vereinbaren:

Montag bis Mittwoch: 08.30 bis 12 Uhr

Donnerstag: 08.30 bis 13 Uhr und 15 bis 17.30 Uhr

Freitag: 08.30 bis 12 Uhr

Kontakt:

Abteilung Flüchtlings- und Integrationsberatung und soziales ehrenamtliches Engagement | Amt für Integration und Migration

[📍 Maximilianstraße 26, 93047 Regensburg](#)

[✉️ aim7712@regensburg.de](mailto:aim7712@regensburg.de)

[☎️ +49 \(0\) 9415077799](tel:+49(0)9415077799)

[🌐 https://www.regensburg.de/FIB](https://www.regensburg.de/FIB)

Flüchtlings- und Integrationsberatung der Caritas

Wer kann zur Flüchtlings- und Integrationsberatung der Caritas gehen?

Alle Menschen im östlichen Landkreis von Regensburg
(Bernhardswald, Neutraubling, Pentling, Regenstauf, Schierling, Tegernheim, Wörth,...)

Du kannst zur Sprech-Stunde in das Caritas-Beratungs-Zentrum gehen:

Caritas Beratungs-Zentrum

[📍 Bruderwöhrdstraße 3, 93055 Regensburg](#)

Sprechstunden:

Dienstag: 9.00 bis 11.00 Uhr

Donnerstag: 13.00 bis 15.00 Uhr

Du kannst mit deinen Fragen zu den Beratern gehen.
Während der Sprech-Zeiten kannst Du einfach kommen.
Du musst vielleicht warten.

Du kannst auch einen Termin für einen anderen Tag machen:

Zeit für die Anmeldung zu einem Termin:

Montag, Dienstag, Donnerstag, Freitag: 9.00 bis 12.00 Uhr

In der Zeit für die Anmeldung kannst du in unser Büro kommen.
Oder: In der Zeit für die Anmeldung kannst du anrufen.
Oder: Für die Anmeldung kannst du eine Mail schreiben.

Caritas Beratungs-Zentrum

 [Bruderwöhrdstraße 3, 93055 Regensburg](#)

 [@migration@caritas-regensburg.de](mailto:migration@caritas-regensburg.de)

 [+49 \(0\) 9415021550](tel:+49(0)9415021550)

Du bekommst einen Termin an einem anderen Tag.
Bei dem Termin bekommst Du einen Berater.
Der Berater hilft dir.
Das sind unsere Berater:

Frau Elisabeth Stärk
Frau Katrin Brunner
Frau Nadine Liebert

Das ist wichtig:

Du kannst mit deinen Fragen zu den Beratern gehen.
Was Du hier sagst, bleibt privat.
Bitte bringe alle Dokumente mit.
Dokumente sind zum Beispiel: Ausweis, Briefe...
Wir sprechen: deutsch, englisch, türkisch

Flüchtlings- und Integrationsberatung des CVJM

Für wen ist die Flüchtlings- und Integrations-Beratung des CVJM?

- Du wohnst im **westlichen Landkreis von Regensburg** (Sinzing, Lappersdorf, Nittendorf, Beratzhausen, Hemau...).
- Du hast einen Ankunfts-Nachweis, eine Aufenthalts-Gestattung, Duldung oder keinen Ausweis.
- Du bist schutz-berechtigt und hast eine Anerkennung bekommen.

Wann und wo?

Gemeinschaftsunterkunft Hemau

[📍 Dietfurterstraße 51, 93155 Hema](#)

Montag - Dienstag - Donnerstag
offene Sprechstunde 8:00 - 16:00 Uhr

CVJM Büro

[📍 Hemauerstraße 20a, 93047 Regensburg](#)

Montag bis Donnerstag

8:30 -14:00 offene Sprechstunde
14:00 - 16:30 Uhr nur mit Termin

Kontakt:

CVJM Büro

[@wir-beraten@cvjm-regensburg.de](mailto:wir-beraten@cvjm-regensburg.de)

[☎ +49 \(0\) 9415997253](tel:+4909415997253)

[🌐 https://www.cvjm-regensburg.de](https://www.cvjm-regensburg.de)

Sabine Ulbrand
[0176 57855831](tel:017657855831)

Julie Lin
[017657855818](tel:017657855818)

Flüchtlings- und Integrationsberatung der Johanniter

Für wen ist die Flüchtlings- und Integrationsberatung der Johanniter?

- Du bist aus dem Ausland gekommen.
- Du wohnst jetzt in Regensburg.
- Du wohnst im AnKER - Zentrum in Regensburg ODER
- Du bist aus der Ukraine geflohen und dein Nachname beginnt mit M-Z.

Das ist wichtig:

Wenn Du aus der Ukraine geflohen bist und Unterstützung beim Ankommen in Regensburg benötigst, ist der Anfangsbuchstabe deines Nachnamens wichtig.

- Dein Nachname beginnt mit M-Z: Die Flüchtlings- und Integrationsberatung der Johanniter berät dich.

Das Team der Johanniter ist für Dich da:

📍 [Bajuwarenstraße 1a, 93053 Regensburg](#)

Montag, Donnerstag und Freitag: 9:00 bis 12:00 Uhr

Dienstag: 13:00 bis 15:00 Uhr

Allgemein sind keine Termine notwendig. Das Team arbeitet mit offenen Sprechstunden. Gerne können aber Termine zusätzlich vergeben werden.

Kontakt und weitere Infos hier:

[Flüchtlingshilfe Ostbayern](#)

- Du bist aus der Ukraine geflohen und dein Nachname beginnt mit A-L:

Die Flüchtlings- und Integrationsberatung des Amtes für Integration und Migration der Stadt Regensburg berät dich:

[Flüchtlings- und Integrationsberatung der Stadt Regensburg - Stadt Regensburg | Integreat](#)

Die Migrations-Beratung für Erwachsene (MBE)

Was ist die MBE?

Für wen ist die Migrations-Beratung für Erwachsene?

- Für EU-Bürger
- Für anerkannte Flüchtlinge
- Für andere Zuwanderer

Wann kann ich zur Migrations-Beratung für Erwachsene gehen?

- Du wohnst in Regensburg ODER im Landkreis Regensburg.
- Du bist älter als 27 Jahre.
- Du bist erst 1 bis 3 Jahre in Deutschland.
- ODER Du bist schon lange in Deutschland und hast eine Frage, weil Du Flüchtling oder Ausländer bist.

Die Migrations-Beratung hat Informationen:

- Zu Gesetzen und Regelungen in Deutschland
- Zu Deiner Aufenthalts-Erlaubnis

- Zu Job-Center, Arbeits-Amt, Ausländer-Behörde, Kranken-Kassen...
- Zu Arbeit und Beruf

Das kannst Du fragen:

- Was darf ich mit der Aufenthalts-Erlaubnis machen? Was nicht?
- Wie kann meine Familie nach Deutschland kommen?
- Was für Hilfe gibt es für Familien in Deutschland?
- Wie bekomme ich Geld?
- Wie suche ich eine Wohnung?
- Wie lerne ich Deutsch?
- Wie finde ich Arbeit?
- Kann ich eine Ausbildung machen?
- Kann ich zur Universität gehen?
- Wird mein Zeugnis in Deutschland anerkannt?

Die Migrations-Beratung kann helfen:

- Beim Familien-Nachzug (= Deine Familie soll nach Deutschland kommen)
Was musst Du tun? Welche Papiere brauchst Du?
- Du brauchst einen Termin bei der Botschaft.
- Du verstehst ein Formular oder Antrag nicht.
- Du verstehst einen Brief nicht.
- Du musst einen Antrag machen bei:
Job-Center, Amt, Bank, Kranken-Kasse, ...
- Du hast Probleme mit der Gesundheit.

Die Migrations-Beratung kann leider nicht helfen:

- Einen Termin bei der Botschaft früher zu bekommen.
- Eine Wohnung für Dich zu finden.

Schlagworte: Migrationsberatung, Orientierung, Aufenthaltserlaubnis, Familiennachzug, Sprachkursuche, Zeugnisanerkennung, Antrag ausfüllen, Formular ausfüllen, Informationen, Hilfe Migranten, Migration, Integration, Drittstaatler, Europäische Union, Caritas

MBE der Caritas Regensburg

Das ist wichtig:

Du kannst mit deinen Fragen zu den Caritas-Beratern gehen.

Was Du hier sagst, bleibt privat.

Bitte bringe alle Dokumente mit.

Dokumente sind zum Beispiel: Ausweis, Briefe...

Wir sprechen: deutsch, englisch, spanisch, polnisch.

Du kannst zur Sprech-Stunde in das Caritas-Beratungs-Zentrum gehen.

Caritas Beratungs-Zentrum

 [Bruderwöhrdstraße 3, 93055 Regensburg](#)

Sprechstunden:

Dienstag: 9.00 bis 11.00 Uhr

Donnerstag: 13.00 bis 15.00 Uhr

Das ist wichtig:

Du kannst mit deinen Fragen zu den Beratern gehen.

Während der Sprech-Zeiten kannst Du einfach kommen.

Du musst vielleicht warten.

Oder:

Du kannst auch einen Termin für einen anderen Tag machen:

Zeit für die Anmeldung zu einem Termin:

Montag, Dienstag, Donnerstag: 9.00 bis 12.00 Uhr

In der Zeit für die Anmeldung kannst du in unser Büro kommen.

In der Zeit für die Anmeldung kannst du anrufen.

Für die Anmeldung kannst du eine Mail schreiben.

Caritas Beratungs-Zentrum

 [Bruderwöhrdstraße 3, 93055 Regensburg](#)

@migration@caritas-regensburg.de

 [+49 \(0\) 9415021550](tel:+49(0)9415021550)

Du bekommst einen Termin an einem anderen Tag.

Bei dem Termin bekommst Du einen Berater.

Der Berater hilft dir.

Das sind unsere Berater:

Frau Marta Pelties

Frau Veronika Seger

Frau Rosy Magallanes Medina

Frau Elisabeth Stärk

Frau Nika Krausnick

Die Berater helfen dir auch im AnKER-Zentrum:

<https://integreat.app/regensburg/de/asyl/anker-einrichtung-regensburg/beratung-caritas>

MBE der Landsmannschaft der Deutschen aus Russland

Migrationsberatung für erwachsene Zuwanderer (MBE) LMDR e.V.

📍 [Puricellistr. 40, 93049 Regensburg](#)

Wann?

Zurzeit bieten wir **keine offenen Sprechstunden** an.

Die Beratungen sind **nur** mit vorheriger Terminvereinbarung möglich.

Öffnungszeiten sind: Montag bis Donnerstag 8:00–16:30 Uhr und Freitag 8:00–13:00 Uhr.

Oder: Du machst **einen Termin für einen anderen Tag** aus.

Die Berater sind jeden Tag da.

Dann musst Du nicht warten.

Migrationsberatung für erwachsene Zuwanderer (MBE) LMDR e.V.

📍 [Puricellistr. 40, 93049 Regensburg](#)

✉️ [@mbe.regensburg@lmdr.de](mailto:mbe.regensburg@lmdr.de)

☎️ [+49 \(0\) 94159983880](tel:+49(0)94159983880)

🌐 <https://lmdr.de/mbe-stellen/>

Der Jugend-Migrations-Dienst (JMD)

Was ist der JMD?

Der Jugend-Migrations-Dienst (JMD)

Sprechen über:

Schule, Beruf, Deutsch lernen und Leben in Regensburg.

Hilfe über eine lange Zeit.

Du kannst immer wieder kommen.

Hilfe egal wie lange Du in Deutschland bist.

Wer kann kommen?

Du bist zwischen 12 bis 27 Jahre alt.

Du bist nicht aus Deutschland, sondern aus einem anderen Land (EU, Europa, Welt):

Du bist Flüchtling.
Du hast Ankunfts-Nachweis, Duldung oder Aufenthalts-Gestattung.
Du bist Au-Pair
Du bist Schüler
Du bist Student
Du arbeitest in Deutschland

Alle Menschen, die nicht aus Deutschland sind, können zu einem JMD kommen.

Auch Menschen, die noch nicht in Deutschland sind, können fragen.

Du kommst zum Jugend-Migrations-Dienst:

Berater:

Immer die gleiche Person.
Wir sagen nichts weiter.
Alles bleibt bei der Person.
Wir sprechen Deutsch und Englisch.
Nimm bei dem Termin alle Dokumente mit.

Wir sprechen mit Dir über:

- richtige Schule
- richtiger Deutsch-Kurs
- richtige Ausbildung
- richtig in Schule und Arbeit sprechen

Bitte pünktlich sein!

Wo und wann?

Du brauchst einen Termin.
Ruf an oder schreibe eine E-Mail.
Ohne Termin musst Du vielleicht warten.

Jugendmigrationsdienst der Katholischen Jugendfürsorge der Diözese Regensburg e. V.

 [Heiliggeistgasse 7, 93047 Regensburg](#)

 [@jmd@kjf-regensburg.de](mailto:jmd@kjf-regensburg.de)

 [+49 \(0\) 9415868530](tel:+49(0)9415868530)

 <https://www.jugendmigrationsdienste.de/jmd/regens...>

Jugendmigrationsdienst der Jugendwerkstatt Regensburg e. V.

 [Glockengasse 1, 93047 Regensburg](#)

@jmd@jugendwerkstatt-regensburg.de

[+49 \(0\) 9415855334](tel:+49(0)9415855334)

<https://jmd.jugendwerkstatt-regensburg.de/>

Schlagworte: Beratung, Orientierung, Informationen, Hilfe Jugendliche, Nachhilfe, Begleitung, Deutsch lernen, Sprachkursuche, Bewerbungstraining, Schüler, Berufsschüler

JMD der Jugendwerkstatt

Wir beraten Jugendliche und junge Erwachsene zwischen 12 und 27 Jahren.

Jugendmigrationsdienst der Jugendwerkstatt Regensburg e. V.

[Glockengasse 1, 93047 Regensburg](#)

@jmd@jugendwerkstatt-regensburg.de

[+49 \(0\) 9415855334](tel:+49(0)9415855334)

<https://jmd.jugendwerkstatt-regensburg.de/>

Offene Sprechstunde Mittwochs von 14 bis 16 Uhr (auch ohne Termin).

Für Termine bitte anrufen oder E-Mail schreiben.

JMD der Katholischen Jugendfürsorge der Diözese Regensburg e.v.

Wir beraten Jugendliche und junge Erwachsene im Alter von 12 bis 27 Jahren.

Bitte melde Dich bei uns für einen Termin, entweder telefonisch oder per E-Mail.

Jugendmigrationsdienst der Katholischen Jugendfürsorge der Diözese Regensburg e. V.

[Heiliggeistgasse 7, 93047 Regensburg](#)

@jmd@kif-regensburg.de

[+49 \(0\) 9415868530](tel:+49(0)9415868530)

<https://www.jugendmigrationsdienste.de/jmd/regens...>

Hilfe für Opfer von Gewalt und Diskriminierung

Infos über Gewalt und was Du als Betroffene oder Betroffener tun kannst (in leichter Sprache):

[Bayern gegen Gewalt: Infos in Leichter Sprache](#)

B.U.D. – Beratung. Unterstützung. Dokumentation für Opfer von rechtsextremer Gewalt

B.U.D. ist eine bayernweite Beratung für Betroffene von rechter, rassistischer und antisemitischer Gewalt. B.U.D. hilft Personen, die von Rechtsextremisten oder Rassisten beleidigt, bedroht oder angegriffen werden, oder Zeuge eines Angriffs waren.

Dort kannst Du über deine Ängste und deine emotionale Situation sprechen. B.U.D. erklärt dir den Ablauf eines Ermittlungsverfahrens. Wir begleiten Dich zur Polizei und zum Gericht, wenn Du das möchtest. Wir helfen auch bei der Suche nach einem Anwalt oder einem Therapeuten.

Die Beratung ist kostenlos und vertraulich. Wir kommen zu Dir. Wir können auch Dolmetscher organisieren. B.U.D. ist unabhängig von staatlichen Behörden. Du entscheidest selbst, wie B.U.D. dich unterstützen kann.

B.U.D. - Beratung. Unterstützung. Dokumentation für Opfer von rechtsextremer Gewalt

[@info@bud-bayern.de](mailto:info@bud-bayern.de)

[+49 \(0\) 15121653187](tel:+49(0)15121653187)

<https://bud-bayern.de/>

Schlagworte: Rechtsextremismus, Antisemitismus, Rassismus, Gewalt, Hilfe bei Straftaten

Anti-Diskriminierungs-Stelle der Stadt Regensburg

Was bedeutet Diskriminierung?

Diskriminierung = jemand wird zum Beispiel wegen seiner Hautfarbe, seiner Herkunft oder seiner Religion schlechter behandelt.

Anti-Diskriminierung = keiner darf zum Beispiel wegen seiner Hautfarbe, Herkunft oder Religion schlechter behandelt werden.

Für wen ist die Anti-Diskriminierungsstelle der Stadt Regensburg?

Du fühlst dich von anderen diskriminiert (= schlechter behandelt).

Du denkst, dass Du diskriminiert wirst.

Du wirst von anderen zum Beispiel wegen Deiner Herkunft ungerecht behandelt.

Was macht die Anti-Diskriminierungsstelle?

Sie bietet Beratung.

Sie bietet Unterstützung.

Sie leitet an andere Anlaufstellen weiter.

Sie handelt nach dem Allgemeinen Gleichbehandlungsgesetz (AGG).

Wo?

Büro für Chancengleichheit

[📍 Von-der-Tann-Straße 1, 93047 Regensburg](#)

@gleichstellungsstelle@regensburg.de

[☎ +49 \(0\) 9415071143](tel:+49(0)9415071143)

[🌐 https://www.regensburg.de/rathaus/aemteruebersich...](https://www.regensburg.de/rathaus/aemteruebersich...)

AGG verbietet Benachteiligung aus sechs Gründen:

1. Du darfst wegen Deiner Hautfarbe, Sprache oder Herkunft nicht diskriminiert werden.
2. Du darfst wegen Deinem Geschlecht nicht schlecht behandelt werden.
3. Du darfst wegen Deiner Religion nicht diskriminiert werden.
4. Du darfst nicht benachteiligt werden, weil Du behindert bist.
5. Du darfst nicht diskriminiert werden, weil Du „zu jung“ oder „zu alt“ bist.
6. Du darfst nicht benachteiligt werden, weil Du zum Beispiel homosexuell, bisexuell oder transsexuell bist.

Schlagworte: Rassismus, Alltagsrassismus, Sexismus, Ableismus, Diskriminierung, Antidiskriminierungsstelle, Beratungsstelle, Hilfe

Beratung und Hilfe für Frauen

Du bist als Frau von Gewalt betroffen? Hier gibt es Hilfe.

Allgemeine Infos in leichter Sprache:

[Startseite - LEICHTE SPRACHE - bff Frauen gegen Gewalt e.V.](#)

SOLWODI (Solidarity With Women In Distress)

Was ist SOLWODI?

Es bedeutet "Solidarity with women in distress" – Solidarität mit Frauen in Not. Wir helfen den Frauen bei Ihren Rechten.

Wer kann zu uns kommen?

- Du bist eine Frau und du kommst aus dem Ausland.
- Du bist in Deutschland geboren und hast ausländische Wurzeln.
- Du hast Probleme mit deinem Partner (körperliche Gewalt, sexuelle Gewalt, psychische Gewalt).
- Menschen zwingen dich oder haben dich in der Vergangenheit gezwungen Dinge zu tun, die Du nicht möchtest (deinen Körper zu verkaufen/Prostitution, Betteln...).
- Du musst extrem hohe Reiseschulden zurückzahlen und hast geschworen das zu tun und nichts der Polizei zu sagen (Juju).
- Du musst viel Arbeiten, hast keinen Urlaub, bekommst sehr wenig Geld oder keines in Deutschland oder wo anders.

- Du hast einen Mann geheiratet/heiraten müssen, er hat dich nach Deutschland gebracht. Nun möchtest Du Dich trennen.
- Du musst oder musstest jemanden heiraten, den du gar nicht liebst. Deine Familie entscheidet alles für dich.
- Du wurdest an deinen Genitalien beschnitten oder/und hast Angst, dass das Deiner Tochter passiert.
- Du arbeitest in der Prostitution und möchtest damit aufhören.

Wie kommst Du zu uns?

SOLWODI Regensburg

[Obermünsterstraße 10](#)

93047 Regensburg

regensburg@solwodi.de

Telefon: [0941/89966547](tel:0941/89966547)

Whatsapp: [0176/45855090](tel:0176/45855090)

Wir arbeiten mit Terminen!

Du kannst einen Termin ausmachen über Telefon, über Whats App oder über eine andere Beratungsstelle. Du erreichst uns Montag bis Freitag von 10:00 bis 15:00 Uhr und nach Vereinbarung.

Mehr Informationen findest Du hier:

[Solwodi - Regensburg](#)

Was Du hier sagst, bleibt privat.

Bitte bringe **alle** Dokumente mit.

Dokumente sind zum Beispiel: Ausweis, Briefe...

Wir sprechen: Deutsch, Englisch und können eine Dolmetscherin in Deiner Sprache suchen. Wir stehen an Deiner Seite!

Schlagworte: Frauenrechte, sexualisierte Gewalt, Menschenhandel, Ausbeutung, Zwangsehe, Zwangsheirat, Prostitution, Beschneidung, female genital mutilation, FGM, Hilfe, Beratung, Zwang

[📍 Obermünsterstraße 10, 93047 Regensburg](#)

@regensburg@solwodi.de

[📞 0941-89966547](tel:0941-89966547)

[🌐 https://www.solwodi.de/seite/353255/regensburg.ht...](https://www.solwodi.de/seite/353255/regensburg.ht...)

Frauennotruf Regensburg

Frauennotruf Regensburg

Wer sind wir?

Wir sind ein ehrenamtlicher Verein. Wir helfen Frauen in Not!

Was machen wir?

1. Beratung und Begleitung

Wir beraten am Telefon, online und persönlich.

Die Beratung ist kostenlos und alles was gesagt wird bleibt im Gespräch.

Weitere Informationen findest du hier:

[Beratung und Begleitung – Frauennotruf Regensburg e.V.](#)

Wir begleiten Dich auch bei wichtigen Terminen, wie zur Polizei oder zum Gericht.

[Psychosoziale Prozessbegleitung – Frauennotruf Regensburg e.V.](#)

2. Selbsthilfe

Du bist von sexualisierter Gewalt betroffen? Du bist nicht alleine!

Komm zu unserer Selbsthilfegruppe. Du kannst gemeinsam mit anderen Frauen sprechen und Lösungen finden.

Informationen findest du hier:

[Selbsthilfe – Frauennotruf Regensburg e.V.](#)

3. Prävention

Jeder kann ein Opfer von sexualisierter Gewalt werden. Wir bieten Schulungen zur Vorbeugung an.

Diese Schulungen können auch zum Beispiel für Elternvereine, Betriebe, Studentische Gruppen und Schülervvertretungen sein.

Weitere Informationen über die Schulungen findest du hier:

[Prävention – Frauennotruf Regensburg e.V.](#)

4. Mädchenarbeit

Du bist zwischen 8 -19 Jahren alt?

Du wurdest schon mal belästigt ODER du willst dich schützen? Dann bist du hier richtig!

Du kannst uns anrufen unter Tel: [094124171](tel:094124171).

Schlagworte: Frauenrechte, sexualisierte Gewalt, Menschenhandel, Ausbeutung, Zwangsehe, Zwangsheirat, Prostitution, Beschneidung, female genital mutilation, FGM, Hilfe, Beratung, Zwang

Frauenhaus - Hilfe für Frauen

Herzlich Willkommen beim Autonomen Frauenhaus Regensburg!

Was ist das Autonome Frauenhaus?

Das Autonome Frauenhaus ist ein Ort für Frauen und ihre Kinder.
Geht es dir nicht gut? Hast du Probleme? Hast du Angst? Brauchst du Hilfe?
Dann bist du bei uns richtig.

Was machen wir?

1. Beratung

Wir beraten dich kostenlos. Am Telefon und persönlich. Es ist kostenlos und geheim.
Du sprichst nicht gut Deutsch? Kein Problem. Wir haben auch Dolmetscher.

2. Frauenhaus

Bist du in Gefahr? Hast du Angst? Hast du kein sicheres Zuhause?
Dann kannst du hier kostenlos wohnen.
Wir schützen dich. Wir unterstützen dich. Wir helfen deinen Kindern.

Wie funktioniert das?

Du findest alle Informationen auf unserer Homepage. Es gibt 20 verschiedene Sprachen:

[Autonomes Frauenhaus Regensburg](#)

Du kannst uns anrufen:

[0941 24000](tel:094124000)

Am Telefon erklären wir dir alles genauer.

Rückkehr ins Heimatland

Zentrale Rückkehrberatung (ZRB)

Für wen ist die ZRB da?

Du willst zurück in Dein Heimatland. Du wohnst in der Oberpfalz (z. B. in Regensburg). Du bist auch dort gemeldet. Du bist im Asylverfahren, abgelehnter Asylbewerber, anerkannt oder Angehöriger eines Drittstaates.

Die ZRB Nordbayern hilft Dir.

Welche Hilfe bekomme ich von der ZRB?

Du bekommst Hilfe bei diesen Fragen: Wie ist es gerade in meinem Heimatland? Gibt es Qualifizierungs-Angebote? Wie kann ich meine Reise-Dokumente bekommen? Wo bekomme ich die nötigen Tickets?

Die ZRB berät Dich, wie deine Reise funktionieren kann. Am Ende entscheidest Du selbst, ob Du ausreisen willst oder nicht.

Kontakt

ZRB für Flüchtlinge in Nordbayern

📍 [Marienstraße 23, 90402 Nürnberg](#)

✉️ info@zrb-nordbayern.de

☎️ [+49 \(0\) 9112352222](tel:+49(0)9112352222)

🌐 <https://zrb-nordbayern.de/>

Startfinder

Für wen ist Startfinder da?

Du willst zurück in Dein Heimatland. Du kommst aus Afghanistan, Ägypten, Albanien, Gambia, Ghana, Irak, Kosovo, Marokko, Nigeria, Pakistan, Senegal, Serbien oder Tunesien. Du suchst Beratung und Hilfe zum Thema Rückkehr? Zu neuen Möglichkeiten in Deinem Heimatland? Beratung in Deiner Muttersprache? Möglichkeiten der regulären Migration nach Deutschland?

Startfinder hilft Dir. Hier gibt es direkten Kontakt zu Beratungszentren in Deinem Herkunftsland. Diese beraten Dich in deiner Muttersprache:

[Startseite](#) | [Startfinder](#)

Schlagworte: Starthilfe, freiwillige Ausreise, Beratung zur Ausreise, Rückreise, Arbeiten im Heimatland

Hilfe von Ehrenamtlichen

Hauptamtliche Integrationslotsen der Stadt Regensburg

Die Integrationslotsen unterstützen Menschen, die Migranten in Ihrer Freizeit helfen, sich an einem neuen Ort zurechtzufinden.

Sie kümmern sich darum, dass die Ehrenamtlichen gut helfen können und selbst dabei nicht überfordert werden.

Beispielsweise unterstützen sie, wenn Ehrenamtliche mit Flüchtlingen zu einer Behörde gehen.

Ehrenamtliche helfen freiwillig und in ihrer Freizeit. Sie machen dies also nicht beruflich.

Sie bekommen dafür meist kein Geld. Sie helfen, weil es ihnen Freude macht und weil sie anderen helfen möchten.

Was sind unsere Aufgaben?

Wir unterstützen alle Ehrenamtlichen.

Wir sind Vermittler.

Wir vernetzen Angebote.

Wir organisieren Schulungen.

Wir unterstützen bei der Suche nach einer Wohnung.

Wir helfen Ehrenamtlichen bei ihren Fragen.

Wir machen Öffentlichkeitsarbeit.

Kontakt

Integrationslotsen | Amt für Integration und Migration

 [Maximilianstraße 26, 93047 Regensburg](#)

@aim-integrationslotsen@regensburg.de

 [+49 \(0\) 9415077774](tel:+49(0)9415077774)

 <https://www.regensburg.de/rathaus/aemteruebersich...>

Der Freistaat Bayern finanziert Integrationslotsen in fast allen Städten und Landkreisen.

Schlagworte: Ehrenamt, Freiwillige, Hilfe, Angebote, Schulungen

Patenschaften für Geflüchtete

Was sind Patenschaften für Geflüchtete?

Die Geflüchteten sind neu in Regensburg oder leben hier schon länger.

Es gibt Menschen, die sich ehrenamtlich Zeit nehmen, um ihnen zu helfen oder einfach gemeinsam mit Ihnen die Freizeit verbringen.

Zum Beispiel:

- die Stadt zeigen
- Deutsch üben
- zusammen kochen, Sport machen oder die Freizeit verbringen
- bei Hausaufgaben helfen
- Termine bei Behörden begleiten

- bei der Wohnungssuche helfen

Die Stadt Regensburg hilft, Paten die geflüchtete Menschen zu finden. Paten sind Menschen, die helfen und unterstützen. Die Stadt gibt auch Hilfe bei Fragen oder Problemen.

Kontakt:

Patenschaft - Abteilung Flüchtlings- und Integrationsberatung und soziales ehrenamtliches Engagement | Stadt Regensburg, Amt für Integration und Migration

📍 [Maximilianstraße 26, 93047 Regensburg](#)

✉️ @aim@regensburg.de

☎️ [+49 \(0\) 9415077776](tel:+49(0)9415077776)

🌐 <https://www.regensburg.de/rathaus/aemteruebersich...>

Weitere Informationen im Internet:

[Stadt Regensburg - Leben - Zuwanderung u. Integration](#)

Schlagworte: Neu in Regensburg, Orientierung, Hilfe im Alltag, Leute kennenlernen, Sprache lernen, Ankommen

Campus Asyl

Bei Campus Asyl machen Studenten, Geflüchtete und Bürger zusammen Projekte. Sie treiben Sport, spielen Musik oder gestalten Kunst. Sie stellen kostenlos Kleidung zur Verfügung. Es gibt Deutschkurse, Es gibt Infos zum Arbeiten und Studieren in Deutschland. Und vieles mehr.

Mehr Infos hier: <https://campus-asyl.de/>

Wo?

Campus-Asyl | AnKER-Einrichtung Regensburg

📍 [Bajuwarenstraße 1a, 93053 Regensburg](#)

oder

Campus-Asyl

📍 [Universitätsstraße 31, 93053 Regensburg](#)

PT-Gebäude, Raum 2.2.02

Schlagworte: Projekte, Ehrenamt, Beratung, Deutsch lernen, Aktivitäten, Projekte für Frauen, Sport

Refugee Law Clinic

Refugee Law Clinic Regensburg - Universität Regensburg

Die Studenten im Projekt beraten Flüchtlinge bei rechtlichen Fragen.
Du möchtest in Deutschland bleiben?
Du möchtest, dass Deine Familie nach Deutschland kommen darf?
Du möchtest arbeiten?

Hast Du noch andere Fragen?

Wir beraten Dich zu rechtlichen Fragen für Asyl und Ausländerrecht.
Wir bereiten uns mit Dir auf die Anhörung vor.

Mehr Infos hier:

Refugee Law Clinic | Universität Regensburg

<https://www.rlc-regensburg.de/>

Unsere Hilfe ist kostenlos. Melde Dich bei uns.

Refugee Law Clinic | Universität Regensburg

[Universitätsstraße 31, 93053 Regensburg](#)

Raum:

RWL U.05

@refugeelawclinic@uni-regensburg.de

Schlagworte: Beratung, Asylrecht, Ausländerrecht, Aufenthaltsrecht, Bleiberecht, Asylverfahren, Flucht, Asyl, Familiennachzug, rechtliche Fragen, Jura

BI Asyl

BI Asyl Regensburg

BI (=BürgerInnen-Initiative) Asyl Regensburg setzt sich für Geflüchtete und Asyl-Suchende ein.

Mehr im Internet:

[BI Asyl Regensburg](#)

E-Mail:

bi.asyl@yahoo.com

Integrationsdienst der Malteser Regensburg

Du möchtest du helfen und gerne aktiv sein?

Du willst Menschen aus anderen Ländern kennenlernen?

Du brauchst Hilfe oder kannst anderen im Alltag (Arzt-Besuche, Behörden-Gänge, Jobsuche) helfen?

Wir sind der Integrationsdienst der Malteser. Eine Gruppe von Menschen, die gerne anderen helfen, wenn sie nach Deutschland kommen und hier leben. In unserem Begegnungs-Café gibt es Platz für vielen Ideen und Hilfe.

Weitere Informationen im Internet:

[Integration geflüchteter Menschen und Migranten](#)

 **Wann?** Jeden zweiten und vierten Mittwoch im Monat um 18 Uhr

 **Wo?**

Malteser im Bistum Regensburg

 [Am Singrün 1, 93047 Regensburg](#)

Wir freuen uns auf Deinen Besuch!

Kontakt:

Malteser im Bistum Regensburg

 [@malteser.regensburg@malteser.org](mailto:malteser.regensburg@malteser.org)

 [+49 \(0\) 941585150](tel:+49(0)941585150)

 <https://www.malteser-bistum-regensburg.de/>

Schlagworte: Flüchtlinge, Geflüchtete, Patenschaften, Orientierung, Kennenlernen, gemeinsam Kochen, Deutsch lernen, Ankommen, Mitmachen

Amnesty International

Amnesty International Regensburg

Wir setzen uns für die Rechte von Menschen ein. Das bedeutet, dass jeder Mensch soll fair behandelt werden.

Wir arbeiten für den Schutz von Flüchtlingen. In Regensburg gibt es eine Gruppe von Menschen, die zu diesem Thema arbeitet. Diese Gruppe trifft sich oft und spricht darüber, wie

man helfen kann.

Mehr Infos hier:

[🌐 https://amnesty-regensburg.de/asyl-ak/](https://amnesty-regensburg.de/asyl-ak/)

Schreib uns eine E-Mail:

Amnesty International Regensburg

[@asyl-ak@amnesty-regensburg.de](mailto:asyl-ak@amnesty-regensburg.de)