

I. Anlauf-, Beratungs- und Schutzstellen bei häuslicher und sexualisierter Gewalt

Hier finden Sie die aktuell wichtigsten regionalen und bundesweiten Stellen zusammengefasst:

Institution	Arbeitsbereich	Telefonnummer	Erreichbarkeit	Sprachen
Regionale Angebote Bielefeld:				
Psychologische Frauenberatung e. V. <ul style="list-style-type: none"> Frauenberatungsstelle Bielefeld Fachberatungsstelle nach häuslicher Gewalt Interventionsstelle gegen häusliche Gewalt 	Beratung, Therapie, Begleitung und Information für Frauen bei psychischen, sozialen und rechtlichen Problemen sowie der Bewältigung von aktuellen und vergangenen Gewalterfahrungen und traumatischen Folgewirkungen	0521 12 15 97 Auch Online-Beratung: https://frauenberatung-bi.bera-net.info/	Erweiterte Telefonische Sprechzeiten: Montag 16.00 – 19.00 Uhr Dienstag 10.00 – 13.00 Uhr Donnerstag 16.00 – 19.00 Uhr Freitag 10.00- 13 Uhr und nach Vereinbarung	Deutsch, Englisch, Französisch, Türkisch, Polnisch, Russisch, Kurdisch, in anderen Sprachen Sprach- und Kultur- mittlerin
Frauennotruf Bielefeld e. V. <ul style="list-style-type: none"> Fachberatungsstelle nach sexualisierter Gewalt 	Beratungsstelle für Frauen und Mädchen ab 16 Jahren, die Opfer von sexualisierter Gewalt geworden sind	0521 12 42 48 Auch Online-Beratung: https://www.frauennotruf-bielefeld.de/de/wir-bieten-an/onlineberatung/	Montag 10.00 – 12.00 Uhr Dienstag 10.00 – 12.00 Uhr Mittwoch 8.30 – 9.30 Uhr Donnerstag 14.00 – 18.00 Uhr Freitag 10.00 – 12.00 Uhr	Deutsch, Türkisch, Russisch, Englisch, in anderen Sprachen Sprach- und Kulturmittle- rin
Wildwasser Bielefeld e. V.		0521 175476	Montag 11 -13 Uhr	

<ul style="list-style-type: none"> Anlauf- und Beratungsstelle für Frauen, die in ihrer Kindheit sexualisierte Gewalt erlebt haben oder sich von dem Thema berührt fühlen 		<p>Auch Online Beratung: https://wildwasser-bielefeld.beranet.info/ueberuns.html</p>	<p>Dienstag 11 - 13 Uhr Mittwoch 13 -15 Uhr Donnerstag 15 - 17 Uhr</p>	
Frauen helfen Frauen Frauenhaus Bielefeld e. V.	Zufluchtsort für Frauen, die von körperlicher, seelischer und/oder sexualisierter Gewalt betroffen sind, und deren Kinder	0521 177 376	jederzeit	
Frauenhaus AWO Kreisverband Bielefeld e. V.	Das Frauenhaus bietet allen Frauen ab 18 Jahren und ihren Kindern, die körperliche oder seelische Gewalt erfahren haben oder davon bedroht sind, Schutz und Hilfe	0521 521 36 36	jederzeit	
Mädchenhaus Bielefeld e. V. <ul style="list-style-type: none"> Mädchenberatungsstelle Zufluchtstätte 	Beratung und Unterstützung für Mädchen und junge Frauen mit und ohne Behinderung, die sexualisierte, körperliche und seelische Gewalt erlebt haben, aber auch bei Themen wie Familienstress, Essstörungen und Schulstress, Gewalt, Rassismus und Zwangsheirat	<p>0521 173016 oder 0160 95516666</p> <p>Auch Online-Beratung: https://www.maedchenhaus-bielefeld.de/onlineberatungen.html</p>	<p>Montags, mittwochs und freitags 10.00 - 12.00 Uhr Montags und donnerstags 16.00 - 18.00 Uhr Dienstags von 13.00 - 15.00 Uhr</p>	<p>Deutsch, Englisch, Spanisch, Kurdisch, Türkisch</p>
Ärztliche Beratungsstelle Bielefeld	Hilfe für Mädchen und Jungen im Vor- und Grundschulalter, die von Gewalt betroffen sind	0521 130813	<p>Montag bis Freitag 9 - 12.30 Uhr 13.30 - 17 Uhr</p>	
man-o-mann Männerberatung Im VSGB e. V.	Beratung für Männer bei psychischen Konfliktsituationen, Problemen in der Partnerschaft und/oder mit Sexualität,	0521 68676	<p>Montag und Mittwoch: 10 - 12 Uhr Dienstag: 15 - 17 Uhr Donnerstag: 16 - 18 Uhr</p>	

	Gewalt sowie Themen der männlichen Identität.			
--	---	--	--	--

Bundesweite Angebote				
Hilfetelefon Gewalt gegen Frauen	Bundesweites Beratungsangebot für Frauen, die Gewalt erlebt haben oder noch erleben Auch Beratung für Angehörige und Fachkräfte	08000 116 016 Auch Online-Beratung: www.hilfetelefon.de	jederzeit	18 Sprachen
Hilfetelefon Sexueller Missbrauch	Bundesweites Beratungsangebot für Menschen, die sexuellen Missbrauch erlebt haben oder noch erleben; auch für Angehörige	0800 22 55 530 Auch Online-Beratung: https://nina-info.de/hilfetelefon.html	jederzeit	

Online Datenbanken und Angebote		
Stärker als Gewalt	Übersicht über verschiedene Notfallnummern; Zusammenfassung bestehender Hilfsangebote für gewaltbetroffene Frauen und Männer; Informationen über praktische Maßnahmen und Wege zu Hilfe und Unterstützung	https://staerker-als-gewalt.de/#
Frauen gegen Gewalt e. V.	Datenbank zur Suche nach regionalen Hilfsangeboten bei Gewalt	https://www.frauen-gegen-gewalt.de/de/hilfe-vor-ort.html
Hilfeportal Sexueller Missbrauch	Datenbank zur Suche nach regionalen Hilfsangeboten bei sexuellem Missbrauch	https://www.hilfeportal-missbrauch.de/nc/adressen/hilfe-in-ihrer-naehe/kartensuche.html
Online Beratung für Jugendliche bei sexuellem Missbrauch	Beratung und Unterstützung für Jugendliche bei Anmachen, Mobbing, Missbrauch oder anderen sexuellen Übergriffen	https://nina-info.de/save-me-online

II. Weitere Hilfen in Krisensituationen

Regionales Angebot der Psychotherapeut*innen in Bielefeld				
Corona Hotline des APP	Der Arbeitskreis niedergelassener Psychologischer PsychotherapeutInnen Bielefeld (APP) e. V. bietet bei psychischen Problemen rund um die Corona-Pandemie psychologische Hilfe am Telefon an	0521 8972752 Wenn die Nummer besetzt oder nicht erreichbar ist, kann unter corona-psychohilfe@app-bielefeld.de per E-Mail unter Angabe der eigenen Telefonnummer um Rückruf gebeten werden		

Bundesweite Angebote				
Hilfetelefon Schwangere in Not	Beratung und Hilfe für Schwangere, die ihre Schwangerschaft verheimlichen wollen; Beratung auch für soziales Umfeld	0800 40 40 020 Auch Online-Beratung und Information: https://www.geburt-vertraulich.de/online-beratung/	jederzeit	
Nummer gegen Kummer (Kinder- und Jugendtelefon)	Rat, Hilfe, Trost und Unterstützung für Kinder und Jugendliche	0800 1110333 Auch Online Beratung: https://www.nummergegenkummer.de/kinder-und-jugendtelefon.html#log_in	Montag bis Samstag 14 – 20 Uhr	
Elterntelefon	Bundesweites Gesprächs-, Beratungs- und Informationsangebot, das Eltern und Erziehende in den oft schwierigen Fragen der Erziehung ihrer Kinder unterstützt	0800 111 0 550	Montag und Mittwoch 9.00 – 11.00 Uhr Dienstag und Donnerstag 17.00 – 19.00 Uhr	
Telefonseelsorge	Telefonische Seelsorge für alle Menschen	0800 1110111 oder 0800 1110222 Auch Online-Beratung: https://www.telefonseelsorge.de/	jederzeit	

