

# 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

## **Diakonisches Werk Cham-Regen – Allg. Sozialberatung**

Mo-Do: 08.30–11.00 Uhr | Tel. 09971/994742

## **Krisendienst Horizont Regensburg**

Hilfe bei Suizidgefahr, Angehörige und Betroffene  
Mo 9.00–13.00 Uhr | Di-Do 9.00–17.00 Uhr | Fr 9.00–18.00 Uhr

## **Frauen-Notruf im Landkreis Cham**

rund um die Uhr | Tel. 09971/79699  
(Gespräch von Frau zu Frau, anonym, kostenlos)

## **Kath. Ehe-, Familien- und Lebensberatung im Bistum Regensburg**

Tel. 09971/84690

## **www.kopfhoch.de**

Tel. 0800/5458668  
(für Kinder und Jugendliche, kostenlos, anonym)

## **Hilfetelefon „Gewalt an Männern“**

Tel. 0800/1239900

Christuskirche Roding 09461/1615

## 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)