VEREIN FÜR
FRAUENINTERESSEN E.V.
SEIT 1894 IN MÜNCHEN

HILFE BEI GEWALT UND IN NOTLAGEN

Wenn du Gewalt erlebst, bedroht wirst oder Schutz suchst, findest du hier Anlaufstellen in München und Umgebung.
Auch wenn du dir Sorgen um eine Frau in deinem Umfeld machst, kannst du dich beraten lassen.

Bei akuter Gefahr ruf die Polizei unter 110.
Bei einem medizinischen Notfall erreichst du den Rettungsdienst unter 112.

SOFORT MIT JEMANDEM SPRECHEN

Anlaufstelle	Telefonnummer und Angebot
Hilfetelefon „Gewalt gegen Frauen“	**116 016** Beratung für betroffene Frauen und Menschen aus ihrem Umfeld. Kostenlos, anonym und mehrsprachig. Rund um die Uhr, auch an Feiertagen. www.hilfetelefon.de
Opfer-Telefon des WEISSEN RINGS	**116 006** Unterstützung nach einer Straftat. Kostenlos und anonym, täglich von 7 bis 22 Uhr. www.weisser-ring.de

SCHUTZ UND UNTERKUNFT IN MÜNCHEN

Anlaufstelle	Telefonnummer und Angebot
Frauenhaus der Frauenhilfe München	**089 354 830** Schutz bei häuslicher Gewalt. Rund um die Uhr erreichbar. www.frauenhilfe-muenchen.de
Frauenhaus von Frauen helfen Frauen e.V.	**089 645 169** Schutz bei häuslicher Gewalt. Im Notfall rund um die Uhr erreichbar. www.paritaet-bayern.de
Haus Hagar	**089 744 412 22** Frauenhaus für Frauen und ihre Kinder, die Schutz vor Gewalt brauchen. stadt.muenchen.de
Frauenhaus Franka	**089 189 0450** Frauen- und Kinderschutzhaus. www.frauenhaus-franka.de

IN VIA – Schutzwohnung TAHANAN	**089 548 889 50** Schutzwohnung für Migrantinnen in Not. www.invia-muenchen.de
IMMA-Zufluchtstelle	**089 183 609** Schutz für Mädchen und junge Frauen. Rund um die Uhr erreichbar. Falls der Anrufbeantworter läuft, erfolgt der Rückruf mit unterdrückter Nummer. www.imma.de
Frauenobdach KARLA 51	**089 549 1510** Beratung und Notaufnahme für obdachlose Frauen, auch mit Kindern. Rund um die Uhr erreichbar. www.karla51.de

BERATUNG BEI GEWALT UND IN SCHWIERIGEN LEBENSLAGEN

Anlaufstelle	Telefonnummer und Angebot
Frauen*notruf München	**089 763 737** Fachberatung nach sexualisierter Gewalt. Telefonberatung zu festen Zeiten. An Wochenenden und Feiertagen ist das Telefon unbesetzt. www.frauennotruf-muenchen.de
Beratungsstelle der Frauenhilfe München	**089 358 2810** Beratung bei Gewalt in der Partnerschaft, auch für Angehörige. Telefonzeiten und Onlineberatung. www.frauenhilfe-muenchen.de
Opferberatung der Münchner Polizei	**089 291 044 44** Polizeiliche Beratung nach Straftaten, auch bei häuslicher Gewalt. www.polizei.bayern.de
SOLWODI München	**089 272 758 59** Fachberatung insbesondere bei Menschenhandel, Zwangsprostitution und Zwangsheirat. www.solwodi.de
Strong!	**0800 001 1203** Bayerisches Beratungstelefon bei Gewalt und Diskriminierung gegen LGBTIQ*-Personen. Offene Telefonsprechzeiten Di–Do von 10 bis 12 Uhr. www.strong-community.de
FrauenTherapieZentrum München	**089 747 3700** Kontakt zu Angeboten bei psychischen und psychosozialen Belastungen. www.ftz-muenchen.de

BERATUNG FÜR MÄDCHEN, JUGENDLICHE UND ELTERN

Anlaufstelle	Telefonnummer und Angebot
IMMA-Beratungstelle	**089 260 7531** Beratung für Mädchen und junge Frauen. www.imma.de
amanda	**089 725 5112** Beratung für Mädchen und junge Frauen in schwierigen Lebenslagen. www.amanda-muenchen.de
Nummer gegen Kummer	**Kinder- und Jugendtelefon – 116 111** **Elterntelefon – 0800 111 0550** www.nummergegenkummer.de
Infofon München	**089 121 5000** Jugendliche beraten Jugendliche, täglich von 18 bis 22 Uhr. www.1215000.de

HILFE IM LANDKREIS MÜNCHEN UND IM RAUM ERDING

Anlaufstelle	Telefonnummer und Angebot
SkF-Frauen- und Kinderschutzhäuser im Landkreis München	**Haus I – 089 451 254 990** **Haus II – 089 895 433 390** Beide rund um die Uhr erreichbar. www.skf-muenchen.de
Interventionsstelle Landkreis München	**089 622 112 21** Vertrauliche Beratung bei häuslicher Gewalt. www.landkreis-muenchen.de
BRK-Frauenhaus Erding und Frauennotruf Erding	**Frauenhaus – 08122 976 242** **Frauennotruf – 08122 976 243** Beide Tag und Nacht erreichbar. www.brk-erding.de

WEITERE ANGEBOTE

Hilfsangebote der Landeshauptstadt München

Frauenhäuser und Fachberatungsstellen bundesweit suchen

Stand: 24.11.2026