



Übersicht Anlaufstellen München

Notfallnummern (24h besetzt):

Rettungsdienst bei Lebensgefahr:

112

Der Notruf darf nur in tatsächlichen Notsituationen gewählt werden.

Polizei:

110

Die Notrufnummern 112 und 110 ist aus allen Mobilfunknetzen kostenlos erreichbar. Verbunden wird direkt mit der nächstgelegenen Einsatzzentrale von Feuerwehr oder Polizei

Gehörlosentelefon Notruf (Schreibtelefon):

089/19 294

Weitere Infos: <https://giby.de/auskunft/notfall-und-bereitschaftsdienst>



Ärztlicher Bereitschaftsdienst:

116 117

Kostenlose bundesweite Hotline für nicht lebensbedrohliche Erkrankungen, ambulante ärztliche Hilfe außerhalb der Sprechzeiten, Vermittlung zum nächstgelegenen Bereitschaftsdienst und Terminservicestelle für psychotherapeutische Erstgespräche und Akutbehandlungen.

Giftnotruf München:

089/19 240

Der Giftnotruf ist eine telefonische Notfallberatung durch spezialisierte Giftinformationszentren, die bei akuten Vergiftungen oder Verdachtsfällen beraten. Er kann kontaktiert werden, wenn jemand möglicherweise giftige Substanzen wie Medikamente, Reinigungsmittel, Pflanzen oder Chemikalien eingenommen hat oder Kontakt damit hatte. Der Giftnotruf gibt sofortige Handlungsempfehlungen, um die Gesundheit zu schützen, bis ärztliche Hilfe eintrifft.

Krisendienste für seelische Krisen Bayern:

0800 655 30 00

Die Krisendienste Bayern sind ein psychosoziales Beratungs- und Hilfeangebot für die Bürgerinnen und Bürger Bayerns in seelischen Krisen. Sie sind täglich rund um die Uhr kostenlos erreichbar.



SuchtHotline:

089 / 28 28 22

Für Betroffene und Angehörige jeden Alters und aller sozialer Schichten - anonym, unverbindlich, kostenlos.

Hilfetelefon – Gewalt gegen Frauen*:

116 016

Das Hilfetelefon "Gewalt gegen Frauen" ist ein bundesweites Beratungsangebot für Frauen, die Gewalt erlebt haben oder noch erleben. Per Telefon oder Online-Beratung werden Betroffene aller Nationalitäten, mit und ohne Behinderung – 365 Tage im Jahr, rund um die Uhr unterstützt. Auch Angehörige, Freundinnen und Freunde sowie Fachkräfte können anonym und kostenfrei beraten werden.



Ausgewählte Beratungsstellen:

Frauennotruf München:

Saarstr. 5

80797 München

Tel.: 089 – 76 37 37

Montag bis Freitag von 10-13 Uhr und 15-21 Uhr

außer Mittwoch: 10-13 Uhr und 18-21 Uhr

Sprechstunde für trans-, inter-, und non-binäre Menschen: 089 – 76 37 37

E-Mail: info@frauennotruf-muenchen.de

Homepage: <https://frauennotruf-muenchen.de/>

Erste-Hilfe:

<https://frauennotruf-muenchen.de/erste-hilfe-informationen-fuer-betroffene/>

Der **Frauennotruf München** ist eine Beratungsstelle, die sich auf die Unterstützung von Frauen und Mädchen spezialisiert hat, die sexuelle Gewalt, Belästigung oder Partnerschaftsgewalt erlebt haben. Die Einrichtung bietet kostenlose, vertrauliche Beratung per Telefon und Online, ohne dass persönliche Daten angegeben werden müssen. Ziel ist es, Betroffenen zu helfen, ihre Erfahrungen zu verarbeiten, ihre Sicherheit zu erhöhen und gegebenenfalls rechtliche Schritte zu klären.



Beratungsstelle für Mädchen* und junge Frauen* – IMMA e.V.:

Jahnstraße 38

80469 München

Tel.: 089/260 75 31 (variierende Öffnungszeiten, s. Homepage)

E-Mail: beratungsstelle@imma.de

Homepage: <https://imma.de/>

Online-Beratung: www.onlineberatung.imma.de

Der Verein IMMA setzt sich für die Verbesserung der Lebenssituation von Mädchen* und jungen Frauen* ein und fördert die Arbeit mit dieser Zielgruppe. Ziel ist es, sie in ihrer Selbstbestimmung und Gleichberechtigung zu unterstützen, unabhängig von sexueller Identität, Herkunft oder individuellen Einschränkungen. IMMA arbeitet feministisch-parteilich und bezieht relevante Bezugspersonen und Lebensbereiche der Mädchen* und jungen Frauen* mit ein, um Benachteiligungen und Diskriminierung aktiv entgegenzuwirken.

Strong! LGBTQ*- Beratungsstelle & Hate Speech Meldestelle:

Beratungsstelle: 0800 00 112 03

Bayerisches Hilfe-Telefon: +49 (0)89 856346427

Homepage: <https://strong-community.de/>

Sub e.V.: <https://subonline.org/>

Strong! bietet Unterstützung für Menschen, die Diskriminierung oder Gewalt erlebt haben, durch persönliche, telefonische oder Online-Beratung. Das Angebot richtet sich an Betroffene, deren Angehörige, Fachkräfte, Aktivist*innen, Presse und Unternehmen, die LGBTIQ-Personen fördern und Diskriminierung entgegentreten wollen. Die Beratung ist anonym und sensibel auf die Bedürfnisse der Klient*innen abgestimmt. Träger ist der Sub - schwul-queeres Kommunikations- und Kulturzentrum München e.V..



Club Behinderter und ihrer Freunde e.V. München und Region:

Johann-Fichte-Str. 12

80805 München

Tel.: (0 89) 3 56 88 08

E-Mail: info@cbf-muenchen.de

Homepage: <https://www.cbf-muenchen.de/>

Der Club Behinderter und ihrer Freunde e.V. (CBF) München ist ein gemeinnütziger Verein, der seit 1974 für die Interessen von Menschen mit Behinderungen eintritt. Der Verein fördert das Zusammenleben von Behinderten und Nichtbehinderten und bietet Beratung, Freizeitaktivitäten sowie Informationen über barrierefreie Orte in München. Ziel ist es, ein selbstbestimmtes Leben zu ermöglichen und Diskriminierung abzubauen.

Nummer gegen Kummer:

Elterntelefon: 0800 - 111 0 550 (Mo-Fr 9-17 Uhr, Do 9-19Uhr)

Kinder- & Jugendtelefon: 116 111 (Mo-Sa 14-20 Uhr)

Homepage: <https://www.nummergegenkummer.de/>

Die Nummer gegen Kummer ist ein kostenfreies Beratungsangebot für Kinder, Jugendliche und Eltern, das anonymen Rat bei Problemen und Sorgen bietet.

Ziele: Unterstützung bei persönlichen und familiären Herausforderungen, Förderung der seelischen Gesundheit, sowie Prävention von Krisen durch frühzeitige Hilfestellung.

Zielgruppe: Kinder und Jugendliche mit verschiedenen Problemen (z. B. Mobbing, Ängste, Schulstress) sowie Eltern, die Fragen zur Erziehung oder familiären Schwierigkeiten haben.



Sozialpsychiatrische Dienste (SPDis):

Beratung und Begleitung von Menschen mit seelischen Belastungen / psychischen Störungen (im Alter von 18-60 Jahren) und deren Angehörigen / Freund*innen / Nachbar*innen. Ziele sind, eine weitestgehende Gesundheit zu ermöglichen und ein Höchstmaß an Selbständigkeit und Teilhabe am gesellschaftlichen Leben zu erhalten oder zu erreichen. Die Sozialpsychiatrischen Dienst arbeiten eng mit allen an der psychiatrischen und psychosozialen Versorgung beteiligten Institutionen zusammen. Dabei übernehmen sie als zentrale Anlaufstelle eine wichtige Vermittlungs- und Koordinationsfunktion für alle Belange im Zusammenhang mit seelischen Problemen. Für Personen 65+ sind Gerontopsychiatrische Dienste (GPDIs) zuständig, bieten aber im Prinzip das gleiche an.

Entsprechend den Bedürfnissen der Hilfesuchenden bieten sie unter anderem:

- individuelle Beratungsgespräche für Betroffene und Angehörige
- Hilfestellung im Umgang mit Behörden / Ärzt*innen & Therapeut*innen / psychosozialen Einrichtungen
- Koordination aller notwendigen medizinischen, therapeutischen und sozialen Hilfen
- teilweise Gruppenangebote / Betreutes (Einzel-)Wohnen / Tagesstätten

Seite zur Ermittlung des zuständigen SpDis (abhängig vom Stadtteil):

<https://stadt.muenchen.de/service/info/beratung-von-menschen-mit-psychischen-probl-emen/1072069/>

Übersicht zu den GPDIs: <https://stadt.muenchen.de/infos/gerontopsychiatrie.html>

**Psychologischer Dienst für Ausländer*innen (Caritas):**

Bayerstr. 73, 2. OG

80335 München

Tel.: 089 231149 0

E-Mail: pda@caritasmuenchen.de

Homepage: <https://www.caritas-psychische-gesundheit-fuer-auslaender.de/de>

Psychologischer Dienst für Migrant*innen (AWO):

Goethestr. 53

80336 München

Tel.: 089 - 54 42 47 - 53

E-Mail: psych.migration@awo-muenchen.de

Homepage: <http://www.awo-muenchen.de/migration/psychologischer-dienst>

Die Psychologischen Dienste für Ausländer*innen / Migrant*innen sind kultursensible und muttersprachliche Beratungsstellen für Migrant*innen in den Schwerpunkten:

- Erziehungsberatung
- Beratung in Fragen der Partnerschaft, Trennung und Scheidung
- Sozialpsychiatrische Beratung
- Lebensberatung

Familien-Notruf München:

Pestalozzistraße 46 Vorderhaus

80469 München

Tel.: 089 - 23 88 56 - 6

E-Mail: info@familien-notruf-muenchen.de

Homepage: <https://www.familien-notruf-muenchen.de/familien-notruf-muenchen/>



Die Beratungsstelle bietet Unterstützung für Einzelpersonen und Paare mit Kindern in Partnerschafts- und Familienkrisen an. Eine Beratung kann hilfreich sein

- wenn in der Partnerschaft oder Familie vieles anders läuft als gewünscht
- wenn eine Trennung ansteht und passende Lösungen für sich, die Kinder und den anderen Elternteil gefunden werden sollte
- wenn die Konflikte auch nach der Trennung bestehen bleiben
- oder wenn Fragen zur neu zusammengesetzten Familie bestehen

Verband binationaler Familien und Partnerschaften:

Goethestr. 53

80336 München

Tel.: 089 24 88 137 70

E-Mail: muenchen@verband-binationaler.de

Homepage: <https://www.verband-binationaler.de/>

Der Verband binationaler Familien und Partnerschaften, iaf e.V., agiert bundesweit als Interessenvertretung für binationale und zunehmend auch multinationale Familien und Partnerschaften.

Das Ziel des Verbands ist es, das interkulturelle Zusammenleben in Deutschland gleichberechtigt und zukunftsorientiert zu fördern. Dabei unterstützt er binationale und interkulturelle Paare und Familien in den folgenden Bereichen:

- Kontextbezogene Beratung und Therapie bei rechtlichen und psychosozialen Fragen
- Förderung einer mehrsprachigen, diversitätssensiblen und diskriminierungskritischen Erziehung
- Engagement gegen Diskriminierung und Rassismus
- Förderung von Kommunikation und Austausch zwischen migrantischen und globalen Paaren und Familien

**Bellevue di Monaco:**

Müllerstraße 2-6

80469 München

Tel.: 089 – 550 5775-0

Telefonzeiten: Mo – Fr, 10:00 – 12:00 Uhr

E-Mail: info@bellevuedimonaco.de

Das Bellevue di Monaco ist eine Sozialgenossenschaft in München, die sich für die Integration und Unterstützung von geflüchteten Menschen und Migranten einsetzt. Die Einrichtung bietet verschiedene Dienstleistungen an, darunter Beratungen zur Asylverfahren, Integrationshilfen sowie kulturelle Angebote und Veranstaltungen. Zudem gibt es ein Café, das als Treffpunkt dient und interkulturelle Begegnungen fördert. Ziel ist es, ein offenes und solidarisches Miteinander zu schaffen.

Du kennst noch eine wichtige Anlaufstelle, die hier fehlt? Melde dich gerne bei jana.effinger@jimev.de !

Zusammenstellung & Texte: Jana Effinger