

Notfallnummern

Für Eltern:

Kontakt / Einrichtung	Telefonnummer	Erreichbarkeit
Nummer gegen Kummer für Eltern	0800 – 111 0 550	montags bis freitags von 9 bis 11 Uhr, dienstags und donnerstags von 17 bis 19 Uhr
Erziehungsberatungsstellen München (städtische oder kirchliche Träger)	https://erziehungsberatung-muenchen.de/ ; abhängig vom Wohnort	
Familien-Notruf München (Beratungsstelle)	089/2388566	Anmeldung: Mo: 9 - 12 Uhr und 15 - 17 Uhr; Di: 15 - 17 Uhr; Mi: 9 - 12 Uhr; Do: 9 - 12 Uhr und 15 - 17 Uhr; Fr: 9 - 12 Uhr
Ev. Telefonseelsorge	0800 111 0111	durchgehend
Katholische Telefonseelsorge	0800 111 0222	durchgehend
Muslimisches Seelsorgetelefon	030 / 443509821	durchgehend
Bei akuten (psychischen) Krisen:		
Krisendienst Psychiatrie	0180 / 655 3000	durchgehend
Münchner Insel	089 / 210 21 848 0160 / 95 78 63 08 0151 / 55 23 53 00	Mo–Fr: 9.00–18.00 Uhr und Do: 11.00–18.00 Uhr
Die Arche	089 33 40 41	Montag bis Freitag, 9:00 bis 13:00 Uhr und von 14:30 bis 17:00 Uhr
Bei Gewalt:		
Hilfetelefon "Gewalt gegen Frauen"	08000 116 016	durchgehend
Frauenhilfe München	089 - 35 48 30	durchgehend
Krisentelefon des Frauennotruf München	089-76 37 37	Mo/ Di / Do/ Fr von 10 -13 Uhr sowie von 15-21 Uhr; Mi von 10-13 Uhr sowie von 18 bis 21 Uhr
Münchner Informationszentrum für Männer	089 / 543 95 56	Mo: 10:00 – 12:00 Uhr, Di: 12:00 – 14:00 Uhr, Do: 12:00 – 14:00 Uhr
Sonstiges:		
Hilfsangebot der Schweizer Muskelgesellschaft während der Corona-Pandemie	+41 44 245 80 33 (Achtung, ausländische Nummer; es können höhere Gebühren anfallen)	Di von 10.00 bis 12.00 Uhr und von 14.00 bis 16.00 Uhr; Mi von 14.00 bis 16.00 Uhr → ggf. E-Mail: smessmer@muskelgesellschaft.ch ;
Sozialbürgerhäuser / Bezirkssozialarbeit	Abhängig vom Wohnort: www.muenchen.de/sbh	

Hilfe und Beratung für Jugendliche:

Kontakt / Einrichtung	Telefonnummer	Erreichbarkeit
Nummer gegen Kummer	116111 0800 - 111 0 333	Montag bis Freitag 14.00 Uhr bis 20.00 Uhr; Jugendliche beraten Jugendliche: Samstag 14.00 bis 20.00 Uhr
Erziehungsberatungsstellen München (städtische oder kirchliche Träger)	https://erziehungsberatung-muenchen.de/ ; abhängig vom Wohnort	
Jugendinformationszentrum München (z.B. Wohn- und Rechtsberatung)	089 / 550 521 50	Mo. 12-19 Uhr und Di.-Fr. 13-18 Uhr
INFOFON (Informations- und Beratungstelefon von Jugendlichen für Jugendliche)	089 / 121 5000	täglich 18-22 Uhr
IMMA -Beratungsstelle für Mädchen und junge Frauen	089/260 75 31	Mo: 14–16 Uhr; Mi: 14–18 Uhr; Do: 10–12 Uhr
Wildwasser München, Initiative gegen sexuellen Missbrauch bei Frauen / Mädchen	089 - 600 39 331	Mo 10.00 – 12.00, Mi 16.00 – 18.00 und Do 14.00 – 16.00
Kibs – Beratungsstelle für Jungen bei sex. / häuslicher Gewalt	089 / 231716-9120	von Montag bis Freitag zu den normalen Bürozeiten telefonisch erreichbar
Bei akuten Schwierigkeiten zu Hause:		
Jugendhilfeverbund Just M, (Jugendschutzstelle des Stadtjugendamtes München)	089 829903-14	durchgehend
Bei akuten (psychischen) Krisen: (Ansprechpartner sowohl für Erwachsene als auch für Jugendliche)		
Krisendienst Psychiatrie	0180 / 655 3000	durchgehend
Münchner Insel	089 / 210 21 848 0160 / 95 78 63 08 0151 / 55 23 53 00	Mo–Fr: 9.00–18.00 Uhr und Do: 11.00–18.00 Uhr
Die Arche	089 33 40 41	Montag bis Freitag, 9:00 bis 13:00 Uhr und von 14:30 bis 17:00 Uhr

Für Kinder:

Kontakt / Einrichtung	Telefonnummer	Erreichbarkeit
Nummer gegen Kummer	116111 0800 - 111 0 333	Montag bis Freitag 14.00 Uhr bis 20.00 Uhr