

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 |