**An wen kann ich mich**

**bei Sorgen wenden?**

**Anlaufstellen für Kinder, Jugendliche und ihre Eltern**

Wer ist für mich zum Reden da?

An meiner Schule oder in meiner Freizeit kann ich bei Sorgen diese Personen ansprechen:

|  |  |
| --- | --- |
| Wer? | Wann und wie erreichbar? |

Möchtest Du gerne mit einem Außenstehenden sprechen? Kreisen Deine Gedanken um ein Thema? Kommst Du nicht zur Ruhe? Hast Du Fragen?

In einer telefonischen, Onlineberatung oder je nach Situation auch einer persönlichen Beratung bieten Dir und Deinen Eltern z.B. folgende Anlaufstellen eine Möglichkeit zum Gespräch und zur Unterstützung – zusätzlich zu den Angeboten in der Schule:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Name der Einrichtung | Telefonnummer | Kurzbeschreibung | Zielgruppe |
| **Telefonseelsorge** | 08001110111  08001110222  116123  Telefonseelsorge.de | täglich 24 Stunden  Anrufe sind kostenfrei  Mailberatung (Antwort innerhalb von ca. drei Tagen); Chatberatung | jedes Alter |
| **Nummer gegen Kummer** | 116 111 oder  0800 1110333  für Eltern: 0800-1110550  nummergegenkummer.de | Mo-Sa 14-20 Uhr  ***Hinweis***: Die Beratung findet von Mo bis Fr durch Erwachsene statt, am Samstag nur durch Jugendliche und junge Erwachsene.  **Für Eltern:** Mo-Fr 9-11 Uhr, Di und Do 17-19 Uhr  Emailberatung, Onlineberatung | Kinder und Jugendliche  Erwachsende  Eltern |
| **Nicolaidis**  **YoungWingsStiftung**  Ridlerstr. 31, 80339 Mü | 089 2488378-0  www.youngwings.de | Beratung, Trauerbegleitung, Gruppen;  Onlineangebot für Jugendliche (Chat, Forum, Einzelberatung) | Kinder/ Jugendliche/ Erwachsene |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Arche e.V.  Saarstraße 5 80797 München** | 089 334041 | Hilfe in Lebenskrisen, bei belastenden Lebensereignissen, Sorgen um andere Menschen, Suizidprävention | Jugendliche ab 16 J./ ab 14 J. in Begleitung von Erwachsenen/  Erwachsene |
| **KinderKrisenIntervention der Aetas Kinderstiftung** | 089 1598696-0  0177 / 27 105 77  [info@aetas-kinderstiftung.de](mailto:info@aetas-kinderstiftung.de) [www.aetas-kinderstiftung.de](https://www.aetas-kinderstiftung.de) | Beratung nach belastendem Lebens-ereignis; Krisenintervention, Maßnahmen zur Stabilisierung, Unterstützung zur Bewältigung und Traumaverarbeitung  **Krisentelefon: 089 997409020** | Kinder/ Jugendliche bis 17 Jahren, Bezugspersonen |
| **Beratungsstellen**  **für Eltern, Kinder und**  **Jugendliche**  (im jeweiligen Stadtviertel) | [http://www.muenchen.de/ dienstleistungsfinder/ muenchen/1053/](http://www.muenchen.de/dienstleistungsfinder/muenchen/1053/) | Zuständige Beratungsstelle abhängig vom Wohnort; Beratung bei Fragen des Familienlebens, Erziehungsfragen, Entwicklungsproblemen, Gefährdung und Schutz von Kindern und Jugendlichen etc. | Familien |
| **IMMA e. V.**  Jahnstraße 38, 80469 Mü | 089 2607531 | Beratungsstelle für Mädchen und junge Frauen | Mädchen, junge Frauen, divers |
| **Krisendienst**  **Psychiatrie München** | 0180-6553000 | Tel. tägl. 0-24 Uhr;  tel. Beratung, ggf. ambulante Krisentermine | Jugendliche/ Erwachsene |
| **Refugio München**  Rosenheimer Straße 38 81669 München | 089 98 29 57 0 | **Angebot für Menschen mit Fluchterfahrung:** Telefonische Erreichbarkeit aktuell: Mo-Fr 10-12 Uhr (auch zur Neuanmeldung), ggf. Nachricht auf AB hinterlassen  Beratung und ggf. Psychotherapie für Personen mit Fluchthintergrund. | Kinder  Jugendliche  Erwachsene |
| **Schulberatung**  **Bildungsberatung**  **(PI-ZKB)**  Schwanthalerstr. 40  80336 München | 089 233-83300  www.pi-muenchen.de/schulberatung | Beratung bei Fragen zu Schullaufbahn, Abschlüssen, Übergängen, Bewerbungen, … | Bürger\*innen |
| **Zentraler Schul-**  **psychologischer Dienst (ZSPD)** Goethestr. 12,  80336 München | 089 233-66500  www.pi-muenchen.de/schulpsychologie | Beratung für Schüler\_innen und Eltern | für städtische Schulen |

Weitere Adressen und außerschulische Hilfsangebote (z.B. Kliniken, psychotherapeutische Ambulanzen) finden Du und Deine Eltern unter:

[www.pi-muenchen.de/ausserschulische-hilfsangebote-depression-angst-und-andere-psychische-erkrankungen/](http://www.pi-muenchen.de/ausserschulische-hilfsangebote-depression-angst-und-andere-psychische-erkrankungen/)