**An wen kann ich mich**

**bei Sorgen wenden?**

 **Anlaufstellen für Schülerinnen und Schüler**

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? |

Möchten Sie gerne mit einem Außenstehenden sprechen? Kreisen Ihre Gedanken um ein Thema? Machen Sie sich Sorgen über Ihre Ausbildung? Kommen Sie nicht zur Ruhe? Haben Sie Fragen?

In einer telefonischen, Online-Beratung oder je nach Situation auch einer persönlichen Beratung bieten 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 StundenAnrufe sind kostenfreiMailberatung (Antwort innerhalb von ca. drei Tagen); Chatberatung  | jedes Alter |
| **Nummer gegen Kummer**  | 116 111 oder 0800 1110333für 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 UhrEmailberatung, Onlineberatung | Kinder und JugendlicheErwachsendeEltern |
| **Nicolaidis** **YoungWingsStiftung**Ridlerstr. 31, 80339 Mü | 089 2488378-0www.youngwings.de | Beratung, Trauerbegleitung, Gruppen;Onlineangebot für Jugendliche (Chat, Forum, Einzelberatung) | Kinder/ Jugendliche/ Erwachsene |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Arche e.V.** Saarstraße 580797 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 1598696-00177 / 27 105 77info@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/> | 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 3881669 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 hinterlassenBeratung und ggf. Psychotherapie für Personen mit Fluchthintergrund. | KinderJugendlicheErwachsene |
| **Schulberatung****Bildungsberatung** **(PI-ZKB)**Schwanthalerstr. 4080336 München | 089 233-83300www.pi-muenchen.de/schulberatung | Beratung bei Fragen zu Schullaufbahn, Abschlüssen, Übergängen, Bewerbungen, … | Bürger\*innen |
| **Zentraler Schul-****psychologischer Dienst (ZSPD),** Goethestr. 12, 80336 München | 089 233-66500www.pi-muenchen.de/schulpsychologie | Beratung für Schüler\*innen und Eltern  | für städtische Schulen |

Weitere Adressen und außerschulische Hilfsangebote (z.B. Kliniken, psychotherapeutische Ambulanzen) finden Sie und Ihre Angehörigen 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/)